



Chilla – ett avslappningsprogram för barn

Ur ledarnas perspektiv

Elin Ekholm

Andrea Sågbom

Examensarbete
Idrott och hälsopromotion
2012

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	3441
Författare:	Elin Ekholm och Andrea Sågbom
Arbetets namn:	Chilla – ett avslappningsprogram för barn. Ur ledarnas perspektiv
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Folkhälsan
<p>Sammandrag:</p> <p>Barn i dagens samhälle är allt mer utbrända och känner sig stressade. Därför har vikten av avslappningsövningar ökat. Folkhälsan har år 2010 producerat ett avslappningsmaterial som heter Chilla. Vi har gjort en pilotstudie av Chilla på tre av Folkhälsans eftermiddagsklubbar. Efter pilotstudien intervjuade vi fyra av ledarna i de eftermiddagsklubbar som deltog i Chilla. Vi analyserade intervjuerna med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. Resultaten visar sig i form av kategorier och underkategorier. Vi använde oss av Graneheim & Lundmans (2003) modell för kvalitativ innehållsanalys. Syftet med studien är att öka förståelsen för avslappningsmaterialet Chilla i eftermiddagsverksamheten. Våra frågeställningar är hur ledarna upplever Chilla materialet samt vilka faktorer som ledarna upplever har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna. Resultaten visade att Chilla materialet är omtyckt och inspirerande, men att det kunde utvecklas på några fronter, t.ex. genom att göra det mer varierande och genom att beakta omgivningen bättre. Resultaten visade också att barnens beteende påverkades av fysiska faktorer; varierande fysisk utveckling, emotionella faktorer; distraktion och osäkerhet i utförandet, samt yttre faktorer; barnens dagsprogram, omgivande miljö, könsskillnader samt redskapens betydelse. Chilla påverkade även barnens beteende lugnande och de kände spänning i samband med Chilla. Interaktionen mellan barnen och ledarna förbättrades, och man kunde se förbättrat fysiskt utförande bland barnen.</p>	
Nyckelord:	Barn, avslappning, koncentration, massage, yoga, andning, Folkhälsan
Sidantal:	65
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	3441
Author:	Elin Ekholm & Andrea Sångbom
Title:	Chilla – a relaxation program for children. From the leaders point of view
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Folkhälsan
<p>Abstract:</p> <p>Children in today's society are increasingly burned out and stressed. Hence, the importance of relaxation exercises has grown. In the year 2010, Folkhälsan produced a relaxation-themed material called Chilla. We have done a pilot study on three of Folkhälsan's afternoon activity clubs. After the study, we interviewed four leaders of the afternoon clubs that participated in Chilla. We analyzed the interviews using a qualitative content analysis. The results are presented in categories and sub-categories. We used Graneheim & Lundman's (2003) model for qualitative content analysis. The purpose of the study is to increase the knowledge and understanding of Chilla in afternoon activities. The focus is on how the leaders experience the Chilla material and what factors they think affected the children's behavior as a result of the relaxation exercises. Results showed that the Chilla material is popular and inspiring, but that some parts of it could be developed further, e.g. by making it more variable and by better taking into account the surroundings. Results also showed that the children's behavior was affected by physical factors; varying physical development, emotional factors; distraction and insecurity while performing, as well as external factors; the children's daily program, surroundings, gender differences and the importance of the equipment. Chilla also had a calming effect on the children, who felt excited before and during the exercises. The interaction between the children and the leaders was improved, and there was a visible improvement in the physical performance of the children.</p>	
Keywords:	Children, relaxation, concentration, massage, yoga, breathing, Folkhälsan
Number of pages:	65
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	3441
Tekijä:	Elin Ekholm & Andrea Sångbom
Työn nimi:	Chilla – rentoutumisohjelma lapsille. Ohjaajan näkökulmasta
Työn ohjaaja (Arcada):	Cia Törnblom
Toimeksiantaja:	Folkhälsan
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Nyky-yhteiskunnassa yhä useampi lapsi palaa loppuun tai tuntee itsensä uupuneeksi. Tämän takia erilaisten rentoutusharjoitusten merkitys on kasvanut. Folkhälsan on vuonna 2010 tuottanut Chilla nimisen rentoutumisohjelman. Olemme tehneet pilottitutkimuksen Chillasta kolmessa Folkhälsanin iltapäiväkerhossa. Pilottitutkimuksen jälkeen haastatelimme neljää Chillaan osallistunutta iltapäiväkerhon ohjaajaa. Analysoimme haastattelut käyttäen laadullista sisällönanalyysia (Graneheim & Lundman 2003). Tulokset johtavat eri kategorioihin; luokkiin alaluokkineen. Tutkimuksen tarkoitus on kasvattaa Chilla rentoutumismateriaalin ymmärrystä iltapäivätoiminnassa. Tutkimuskysymyksemme ovat millaisena ohjaajat kokevat materiaalin ja mitkä vaikuttajat ovat ohjaajien näkökulmasta vaikuttaneet lasten käyttäytymiseen rentoutusharjoitusten myötä. Tulokset näyttivät että ohjelma on hyväksi todettu ja kannustava mutta samalla että sitä voisi muutamassa kohdin kehittää mm. edelleen vaihtelevammaksi sekä ympäristöä paremmin huomioiden. Tulokset osoittivat myös että lasten käyttäytymiseen vaikuttavat fyysiset tekijät; vaihteleva fyysinen kehittyminen, tunneperäiset tekijät; suorituksen epävarmuus sekä häiriötekijät, ulkopuoliset tekijät; lasten päiväohjelma, ympäristö, sukupuoliset erot, sekä välineiden merkitys. Chilla vaikutti rauhoittavasti lasten käyttäytymiseen ja toisaalta he tunsivat sen yhteydessä jännittyneisyyttä. Lasten ja ohjaajien välinen vuorovaikutteisuus parani sekä lasten kohdalla oli havaittavissa parempi fyysinen suorituskkyky.</p>	
Avainsanat:	Lapsi, rentoutuminen, keskittyminen, hieronta, jooga, hengitys, Folkhälsan
Sivumäärä:	65
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

BILAGA 1	6
1 BAKGRUND	8
1.1 Tidigare forskning om avslappningsövningar	9
1.2 Stress	10
1.3 Koncentration	11
1.3.1 Koncentrationssvårigheter	12
1.3.2 ADHD	13
1.4 Avslappning	13
1.4.1 Avslappningsträning	14
1.4.2 Visualiseringsträning	14
1.5 Yoga	15
1.6 Massage	16
1.6.1 Känslensinnet	16
1.6.2 Massagens effekter	17
1.7 Andning	18
1.8 Musikens betydelse under avslappning	19
2 CHILLA	20
3 SYFTE	21
4 METOD	22
4.1 Urval och sampel	22
4.2 Datainsamling	22
4.3 Dataanalys	23
4.4 Etiska reflektioner	25
5 RESULTAT	26
5.1 Vilka faktorer ledarna upplever har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna	26
5.1.1 Fysiska faktorer som påverkar beteendet	27
5.1.2 Emotionella faktorer som påverkar beteendet	29
5.1.3 Yttre faktorer som påverkar beteendet	30
5.1.4 Hur Chilla påverkat barnens beteende	33
5.2 På vilket sätt ledarna har upplevt Chilla materialet	36
5.2.1 Ett inspirerande projekt med bra innehåll och material	37
5.2.2 Långtråkigt i längden	40
5.2.3 Utvecklingsidéer	42

6	DISKUSSION	45
6.1	Sambandet mellan Chilla materialet och barnens beteende	48
6.2	Metoddiskussion.....	51
6.3	Fortsatt forskning.....	52
6.4	Slutord	53
	KÄLLOR.....	54

BILAGA 1

BILAGA 2

BILAGA 3

BILAGA 4

INLEDNING

Folkhälsan är en organisation som jobbar med hälsa och livskvalitet. Folkhälsan har tre tyngdpunktsområden: social- och hälsovårdsservice, hälsofrämjande aktiviteter och forskning. (Folkhälsan) Folkhälsans förbund har år 2010 producerat ett avslappningsmaterial som heter Chilla. Materialet är ämnat för barn i alla åldrar. Chilla har tidigare testats i Österbotten av lärarstuderanden i skola, och vi testade det för första gången på eftermiddagsklubbar. Härefter kommer vi att använda oss av ordet eftis då vi syftar på eftermiddagsklubbar. Folkhälsan har delat ut Chilla materialet till eftisar och skolor och dessutom har det ordnats introduktionskurser för lärare och ledarna i eftis. Vi har i samarbete med Folkhälsan gjort en pilotstudie över detta material och efter det utvärderade vi materialet med hjälp av intervju ur ledarnas synvinkel. Vi koncentrerade oss dock bara på andningen, yogan och massagen.

Slutarbetet gjordes i samarbete med Folkhälsans förbund i Helsingfors och vår handledare var Mikaela Wiik. Undersökningen gjordes med hjälp av intervjuer av eftermiddagsverksamhetens ledare. Vårt mål med utvärderingen var att komma fram till vilka faktorer ledarna upplevt påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna, samt att se hur ledarna har upplevt Chilla materialet.

1 BAKGRUND

Barn i dagens samhälle är allt mer stressade. Det är svårt att avgöra vad som gör barn stressade, men man har märkt att t.ex. magont och huvudvärk har ökat betydligt bland barn i lågstadieålder. Barn upplever och känner stress av olika orsaker och i en studie i Sverige har man försökt ta reda på vad som orsakar stress hos barn. I studien kom man fram till fem olika huvudorsaker som gör att barnen känner sig stressade. Orsakerna är rädsla till att komma för sent till skolan, att inte ha tillräckligt tid, fysiska och psykiska konsekvenser, att inte förstå skillnaden mellan positiv och negativ stress, samt att känna andra personers stress. Som slutsats kan man säga att stress är en del av barnens vardag och att huvudorsaken till stress är prestationsångesten som barnen känner. Känslan av att hela tiden prestera höga vitsord i skolan, göra läxorna i tid och krav hemifrån gör att barnen idag upplever sig allt mer stressade. (Brobeck et.al. 2007 s. 3-9)

Huvudvärk av något slag är i dagens läge den vanligaste och mest återkommande form av hälsoproblem bland barn och ungdomar (Larsson 2009 s. 7) De vanligaste typerna av huvudvärk som uppkommer hos barn och unga är spänningshuvudvärk och migrän (Laurell 2009 s. 24). I en undersökning om barnens hälsa i Finland kom det fram att huvudvärk hos barn i skolåldern uppkommer allt mer. Ju äldre barnen är desto vanligare är det att barnen lider av huvudvärk. Andra symptom som uppkommer bland barnen är magvärk, nack- och axelvärk och ryggvärk. (Mäki et. al. 2010 s. 78 -80)

Med hjälp av avslappning försöker man förebygga och minska på muskelspänningen i kroppen som kan bero på att barnen är stressade. Då muskelspänningen i kroppen minskar blir också faktorerna som leder till huvudvärk allt färre. Det verkar också som att då barnen koncentrerar sig på andningen lägger de inte längre märke till huvudvärken. Det vore bra att lära barnen att använda sig av avslappningsövningar i vardagen för att få dem att lugna ner sig, minska på stress och minska på faktorerna som påverkar huvudvärken. (Fichtel et al. 2009 s. 95) I en undersökning som gjorts om ämnet visar det sig att avslappningsövningar som görs inom skolmiljön kan leda till positiv inverkan hos ungdomar som lider av huvudvärk. (Larsson et al. 2005 s. 702)

1.1 Tidigare forskning om avslappningsövningar

Forskning har visat att avslappningsövningar i form av massage och yoga hjälper barn att känna sig mer bekväma i sin kropp. I en studie delade man in 107 barn i en interventionsgrupp och en kontrollgrupp. Interventionsgruppen lärde sig bland annat att utföra avslappningsövningar och massage på sig själv och andra. Resultaten visade sig att barnen i interventionsgruppen förbättrade sitt självförtroende, blev mer bekväma med att kommunicera med andra lärare och dessutom förbättrade de sina kommunikationsförmågor med de andra barnen i klassen. Resultaten tyder på att avslappningsövningar kan hjälpa barn att hitta ett inte lugn som gör barnen mer avslappnade och bekväma i sig själva. (Gilchrist & Stapley 2008 s. 404-408)

I USA har man gjort en interventionsstudie på hur yoga påverkar barn med koncentrations svårigheter. Denna intervention gick ut på att barnen visades en video med olika yoga övningar och andnings övningar som barnen skulle göra efter. Rörelserna hade fått namn efter djur eller andra föremål som finns i naturen för att göra dem mer passande för barn. Resultaten visade att barnen verkligen gillade övningar i detta slag. Studien visade också positiva effekter på de barn som hade koncentrations svårigheter. (Peck et al 2005 s. 415-422).

Det har visat sig att massage även kan verka förebyggande mot aggression och avvikande beteende hos barn. I en studie deltog 60 barn i åldern 4-5, vilka alla led av aggression och avvikande beteende. Barnen fick dagligen massage samtidigt som de lyssnade till en saga. Resultaten visade att de barn som hade grova beteendestörningar hade en betydligt lägre nivå av aggression i slutet av testperioden. Föräldrarna till barnen lade märke till en klar minskning av somatiska problem och personalen på daghemmen uppfattade att barnens oro minskade samt att uppmärksamheten och koncentrationen förbättrades. (von Knorring et al 2008 s. 1265-1268)

En annan studie som involverar massage gjordes med barn och ungdomar som lider av ADHD. 30 barn och ungdomar i åldern 7-18 med diagnosen ADHD deltog i studien. De fick regelbunden massage om 20 minuter två gånger i veckan och under en månads period. Resultaten visade att terapi i form av massage var främjande både på kort sikt i

form av ett bättre humör och på lång sikt var barnen och ungdomarna lugnare och bekvämare i klassrummen. (Khilnani et al 2003 s. 623-632)

1.2 Stress

Stress bland barn idag är inget ovanligt, och hos vissa barn syns det mer än hos andra. Det är olika stressorer alltså stressfaktorer som framkallar den. Dessa kan till exempel vara skola, vänner eller familjen. Barn som har lättare att framhäva sina åsikter och känslor är även bättre på att motstå stressande faktorer. (Ellneby 1999 s. 15) I en svensk undersökning svarade barn i åldern 10 -12 på vad som gör dem stressade och hur de hanterar stressen. Där kom fram några saker som bidrar till högre stressnivå hos barn, som till exempel andra stressade barn, omgivande miljö, byggnaden där de befinner sig och ljud från omgivningen. (Kostenius & Öhrling 2009 s. 206-207).

Det är också viktigt att ett barn skall känna sig älskat och veta att föräldrarna älskar henne. Föräldrar tänker inte på detta som en orsak till att göra barnet stressat men om barnet känner sig otrygg eller oälskad så blir de mycket lättare stressade än ett barn som känner sig trygg och älskad hemma. Det leder också till att barnet blir lättare stressad även i framtiden. (Shivapremananda 1999 s. 14-15).

Stress bland barn kan orsaka till exempel sömnlöshet, förändrat beteende, ätstörningar, koncentrations svårigheter och försämrat hälsotillstånd. Det är viktigt att komma ihåg att stressen inte alltid är negativ utan kan också vara positiv. Om man blir väldigt upphetsad och kroppen reagerar på någon påfrestning så som till exempel då man blir bjuden till ett barnkalas, då ökar adrenalin i kroppen och vi blir positivt stressade. (Ellneby 1999 s. 15-34).

Negativ stress uppstår oftast bland barn då de känner sig otillräckliga eller att de inte kan leva upp till de krav som ställs. Stressen kan också bero på att barnen förväntas delta i olika aktiviteter i skolan och på fritiden, vara i stora grupper och kommunicera med andra barn och vuxna. Dessa saker kan vara påfrestande hos barn och vara stressframkallande på ett negativt sätt.(Ellneby 1999 s. 15-16).

Barn som lider av stress kan också få fysiologiska sjukdomar som magsjuka, illamående, kräkningar och diarré. Återkommande huvudvärk hos barn är oftast ett tecken på någon form av psykisk stress. (Ellneby 1999 s. 16 -17) Ständig negativ stress som ökar blodtrycket, pulsen och ökar takten på andningen hos barn kan även leda till psykiska påfrestningar så som depression eller ångest. (Ellneby 1999 s. 32).

Det är alltså viktigt med både negativ och positiv stress även för barn. Man måste bara hitta en slags balans mellan dessa för att uppnå ett hälsosamt liv. Det är viktigt att veta då man skall vara spänd och när man skall vara avslappnad. (Ellneby 1999 s. 35).

1.3 Koncentration

För att vi ska kunna lära oss något i daghemmet, förskolan, skolan och vidare i livet måste vi kunna koncentrera oss och vara uthålliga. Människan föds med en viss naturlig nyfikenhet och vi vill vara uppmärksamma på vad som händer runt oss. När människan blir äldre lär hon sig att styra uppmärksamheten med hjälp av viljan och på det sättet slipper hon onödiga sinnesintryck. Detta är människans koncentrationsförmåga och då vi är små är det svårt att kontrollera den och hålla uppmärksamheten på det väsentliga. Att vara koncentrerad kräver att en massa olika funktioner i hjärnan samarbetar. En god koncentration är med att alla sinnen söka så stor mängd viktig information som möjligt på ett effektivt sätt och efter det bearbeta informationen så att bara det väsentliga blir kvar och det onödiga sluts bort. Det är svårt att vara 100 % koncentrerad eftersom det kräver att man riktar all sin uppmärksamhet, tankar, sinnen och känslor åt en viss uppgift. Förutom det ska man ännu ha kraft och förmåga att slå bort onödig stimuli. (Ericsson 2008 s. 61)

Koncentrationsförmåga kan beskrivas och diskuteras kring tre olika begrepp. Det första är fokusering vilket innebär att man styr uppmärksamheten mot det väsentliga och utesluter all andra stimuli. Nyckeln till fokuserad uppmärksamhet är motivation. Det andra är uthållighet som betyder att man orkar hålla kvar uppmärksamheten på det väsentliga under en längre stund. Till sist beskrivs fördelad uppmärksamhet som innebär att man kan göra och koncentrera sig på två saker samtidigt. Ifall man behärskar alla dessa tre

egenskaper har man sannolikt en bra koncentrationsförmåga eller i alla fall bra förutsättningar för en god koncentration. (Ericsson 2008 s. 61-62)

1.3.1 Koncentrationssvårigheter

Om man inte har en förmåga att utesluta onödig stimuli samt kunna fokusera, vara uppmärksam och uthållig är det ett tecken på koncentrationssvårighet. Koncentrationssvårigheter kan delas in i måttliga och stora koncentrationssvårigheter. Måttliga koncentrationssvårigheter är då man har svårt att hålla kvar uppmärksamheten och att man ibland blir nyfiken av onödig stimuli. Stora koncentrationssvårigheter är då man har svårt att rikta uppmärksamheten överhuvudtaget på något och på en enskild sak, tankarna bara snurrar och man fäster ingen uppmärksamhet på det väsentliga. Förutom dessa två grader av koncentrationssvårigheter finns det diagnostiserade beteendestörningar som kan påverka koncentrationen negativt. (Ericsson 2008 s. 63)

Det har forskats om hur barn i lågstadiet och högstadiet påverkas av avslappningsövningar. Målet med studien var att mäta ifall ett kort men regelbundet avslappningsprogram under 4 veckor kunde minska på ljudnivån i klassen, minska på elevernas stressnivå samt öka elevernas koncentrationsförmåga. I studien deltog 84 barn (5 klassrum) och ljudnivån mättes med en decibel mätare före testperioden då barnet inte fått avslappning samt under och efter testperioden då barnen hade haft avslappningsövningarna. Barnens stressnivå och koncentrationsförmåga uppmättes subjektivt av klasslärarna. Resultaten visade sig att ljudnivån sänktes märkbart efter avslappningsövningarna. Klasslärarna kunde inte se en lägre stressnivå hos barnen efter avslappningen men däremot uppfattade de att förmågan att koncentrera sig förbättrades hos eleverna. (Norlander et al. 2002 s. 91-97)

Bland finska barn i skolåldern uppkom det att koncentrationssvårigheter är allt vanligare bland pojkar. Detta syns speciellt bland barn i lågstadieålder. I högstadieålder är skillnaden mellan pojkar och flickor inte lika stor. (Mäki et. al. 2010 s. 81-82)

1.3.2 ADHD

Vissa barn drivs med en slags inre motor som inte kan kontrolleras av dem själva. Dessa barn har svårt att koncentrera sig, de är hyperaktiva och impulsiva. De kan inte påverka situationen själva och det är som om det inte finns bromsar som kan stanna upp. Detta är kännetecknande för koncentrationssvårigheten ADHD, attention deficit hyperactivity disorder. Ett barn med ADHD har ”myror i byxorna” och är mycket impulsivt. Ett barn som är impulsivt gör snabba och obetänkta beslut. Barnet har inte tålamod att vänta och det blir ofta ett hinder i inlärningsprocessen. Ericsson skriver att neuropsykologisk forskning har visat att barn som lider av ADHD har nedsatt impuls kontroll och oförutsägbara handlingar. Impulskontroll betyder att hjärnan har svårt att stoppa och försena både motoriska och känslomässiga tankar och stimuli i hjärnan. Impulsiviteten kan leda till stora reaktioner på mindre problem. Till exempel om ett barn med ADHD retas av sina kamrater vill han ofta ställa till med en stor scen. (Ericsson 2008 s. 65)

1.4 Avslappning

Avslappning kan beskrivas som en minimal spänningsnivå i alla muskler i hela kroppen. Då musklerna är avslappnade leder det även till en mental avslappning. Mental avslappning innebär att man känner ett tillstånd av lugn, säkerhet och trygghet. (Solin 1991 s. 28). Courtney skriver att allt fler amerikanska barn saknar avslappning i vardagen och därför är utbrända. För barn kan utbrändhet bero på till exempel mobbning, föräldrarnas skilsmässa samt svåra prov och krav i skolan. Detta kan påverka barnet så att hon blir överkänsligt, argt och får problem att behärska sitt beteende. De flesta barn kan inte hantera utbrändhet och stress och därför skulle det vara viktigt att redan som barn lära sig att slappna av. Courtney påpekar att avslappningsövningar inte tar en lång tid att utföra men att de däremot kan ha en långvarig och lugnande effekt på barnen. (Courtney 2005 s. 34)

1.4.1 Avslappningsträning

För att kunna slappna av behövs avslappningsträning. Både barn och vuxna måste ge sig tid att öva slappna av. Avslappningsträning innebär att personen lär känna sig själv och sin kropp, och att hon kan ta emot avslappningen. Ju mera man tränar desto bättre och snabbare blir man på att slappna av. En person som har tränat mycket avslappning hittar lätt en djup avslappning och de positiva mentala effekterna hålls kvar längre. Alla kan lära sig att slappna av och sättet för avslappning och tiden som går åt är mycket individuellt. En avslappningsövning kan vara mycket enkel, till exempel ett djupt andetag där man tänker på avslappning och så skapar man en känsla av lugn och säkerhet. (Solin 1991 s. 28)

1.4.2 Visualiseringsträning

Ett allt populärare sätt att träna avslappning är visualiseringsträning. Det är en föreställningsträning där personen försöker se inre bilder, till exempel sig själv i olika situationer. På det sättet kan hon mentalt förbereda sig för en kommande prestation. Visualiseringsträningen går ut på att personen skapar en inre positiv bild av sig själv till exempel då hon hoppas sitt första fallskärms hopp. När hon har den positiva bilden i huvudet händer det omedvetet något i ens inre. Vårt nervsystem har svårt att skilja en riktig händelse från en påhittad och därför kan man med visualiseringsträning mentalt förbereda kroppen och sinnet på ett framgångsrikt sätt. (Solin 1991 s. 29)

Lohaus et al. har undersökt och jämfört effekterna av avslappningsträning genom visualiseringsträning och muskelavslappning hos barn. 64 barn i åldern 9-13 deltog i studien och delades slumpmässigt in i tre grupper; muskelavslappning, visualiseringsträning och en kontroll grupp. Som metod användes pulsmätning, mätning av hudtemperatur och dessutom subjektiva uppfattade åsikter om beteende, humör och välbefinnande. Resultaten visade sig med jämförelse av kontrollgruppen att avslappning med visualisering var det mest effektiva medan muskelavslappningsövningarna ledde till höjd puls under övningarna men efteråt skapade ro. De subjektiva känslorna uppfattades relativt lika efter både visualiseringsträningen och muskelavslappningen. (Lohaus et al. 2001 s. 197-202)

Lohaus och Klein-Hessling har i en liknande studie undersökt skillnaderna mellan progressiv muskelavslappning och visualiseringsträning. 160 barn i åldern 9-12 deltog i studien och de delades in i två grupper: en muskelavslappningsgrupp och en visualiseringstränings grupp. Barnen hade 15 avslappnings gånger och både under och efter avslappningsövningarna mätte man barnens puls, hudens konduktans nivå, hudtemperaturen, samt subjektiva känslor. Resultaten visade en klar kortsiktig positiv effekt av båda avslappningsteknikerna. Som slutsats drog Lohaus och Klein-Hessling att det inte finns så gott som någon skillnad mellan ifall avslappningsövningarna är aktiv muskelavslappning eller passiv visualisering. (Lohaus & Klein-Hessling 2002 s. 237-244)

1.5 Yoga

Yoga går i grund och botten ut på att försöka minska på spänningar i kroppen, tömma huvudet från alla tankar och låta kroppen slappna av. Med hjälp av yoga förbättrar man även sin hälsa och välmående. (Serrander 2003 s. 10)

Yoga är bra för barn eftersom de kan koncentrera sig på sig själv och behöver inte jämföra sig med andra barn, därmed försvinner den tävlings inriktade aspekten som oftast är en stor del av andra idrottsgrenar. Det lämpar sig även för barn som är rörelsehindrade på något sätt eller som inte är intresserade av idrott. (Santangelo White 2009 s. 277).

Dagens barn och ungdomar är väldigt stillasittande och därför anses yoga vara en bra träning för att hålla musklerna elastiska och förbättrar rörligheten i kroppens leder. Yoga är även bra för att träna rörlighet och koordination i kroppen samtidigt som det stimulerar och masserar de inre organen. Barnen stärker även sin ryggrad med hjälp av yogaövningar och hjälper nervsystemet att jobba effektivare. Då stärks även musklerna i ryggen och detta leder till att hållningen i kroppen förbättras. På detta sätt minskar man risken för att få olika ryggproblem och förbättrar på samma gång blodflödet i kroppen. (Pegrum 2004 s. 10).

Andningen spelar en stor roll i yogan, och det är väldigt viktigt då man utövar yogaövningarna att man även koncentrerar sig på att andas rätt. Då barnen lär sig att andas djupt blir det även lättare för dem att bli mer lugna och hjälper dem slappna av. (Pegrum 2004 s. 11). Då man utövar yoga med barn är det inte viktigast att de lär sig de olika rörelserna perfekt utan att de lär sig sambandet mellan yogarörelserna och andningen. (Santangelo White 2009 s. 279).

1.6 Massage

Barn behöver närhet och beröring för att må bra och känna sig trygga. Med andra ord innebär det att ett barn som ingen bryr sig om, tar i, talar med eller lyfter i sin famn dör i slutändan. Däremot är de motsatta effekterna enorma. Ett understimulerat barn blir som en helt ny människa ifall hon får uppleva närhet, beröring, tal och sång nära örat samt andedräkt mot sin kind. (Ellneby 2007 s. 18-19)

Det har forskats om barn som lider av autism och hur de kan behandlas med massage. Man ville få reda på ifall beröring är förknippat med sociala färdigheter, vardagligt beteende samt tarm- och sömnproblem. I studien deltog 13 barn i åldern 3-6 som led av autism och de fick daglig behandling i form av massage under en period på fem månader. Resultaten jämfördes med en neutral kontrollgrupp och det visade sig att de barn som fått massage hade fått ett klart förbättrat känselsinne och kunde därför visa klart bättre sociala färdigheter. Dessutom ökade barnens kunnande i vardagen t.ex. genom att det lättare klädde på sig själv och både tarmfunktionen och sömnproblemen förbättrades klart efter behandlingen. (Silva M.T. et al. 2007 s. 393-401)

1.6.1 Känselsinnet

Känselsinnet är vårt mest omfattande sinne eftersom vi har känselceller i huden som är utspridda över hela kroppen. Känselsinnet har en betydande roll för hur vi mår både fysiskt och psykiskt. För att vårt nervsystem ska kunna utveckla sig behöver vi beröring och dessutom är beröring kopplat till känslor och kontakt. Känselsinnet består av tre

olika delar. Den första delen är beröringssinnet som består av huden och slemhinnorna, vilka stimuleras av tryck. Vi känner beröring bäst på de ställen där sinnescellerna är som tätast, t.ex. på fingertopparna och på tungspetsen. Till exempel på ryggen ligger sinnescellerna mer glest och därför kan det vara svårt för ett barn att uppfatta beröring där. Det andra känselsinnet är temperatursinnet. I huden finns köld- och värmepunkter och barnet lär sig dessa genom erfarenhet av vad som är kallt och vad som är varmt. Därför kan inte ett litet barn känna skillnad på varmt och kallt. Det tredje och sista känselsinnet är smärtsinnet som har som uppgift att fungera som ett skydd för vår kropp. Om en kroppsdel utsätts för smärta drar vi automatiskt bort kroppsdelens och denna reflex finns även hos barn. (Ellneby 2007 s. 20-22)

1.6.2 Massagens effekter

Förr i tiden användes massage främst som en förebyggande åtgärd och för barn som hade speciella drag. Till exempel barn som fötts för tidigt visade sig utvecklas snabbare och öka mer i vikt om de fick massage. Även barn som föds genom kejsarsnitt mår bra av extra babymassage eftersom de missat en stor taktill upplevelse vid födseln. Idag vet vi bättre och vi är medvetna om att barn behöver kroppskontakt och taktill stimulering. Därför har det utvecklats olika massage metoder för till exempel babymassage, massage i förskolan och massage även för vuxna. På många förskolor är massage ett dagligt program, ofta i samband med vilan. Personalen ser det lättast att under vilan ge extra bekräftelse i form av massage till barnen. I de grupper där man arbetar med massage märker man positiva effekter på barnen; de blir bland annat lugnare, konflikterna minskar och barnen har lättare att koncentrera sig. Allt detta har i sin tur en stor positiv effekt på barnens förmåga till inläring. (Ellneby 2007 s. 23-24)

Forskning har visat att massage och beröring hos människan motverkar stress genom att det sänker på nivån av stresshormonet kortisol. Detta beror på att hormonet oxytocin samtidigt utsöndras i kroppen och det ger en lugnande effekt. Vid beröring ökar oxytocinhalten och de lugnande effekterna kan vara långvariga och kvarstår även efter en tid. (Ellneby 2007 s. 24). Oxytocin kan beskrivas som ett lugn och ro hormon och dess effekter på människan och vår kropp är otaliga. Hormonet fungerar som en "turbo-

tillsats” när det gäller beteenden. Om man till motsats saknar hormonet oxytocin blir man mer rädd och nyfiken och man kan känna ångest. (Uvnäs Moberg 2000 s. 26)

Oxytocinet har även en positiv effekt på vårt minne och på vår inläring. Inläringen och minnet är komplicerade processer som förutsätter att flera olika delar i hjärnan aktiveras. Inläringen har en stor roll i samarbetet med hormonet oxytocin. Till exempel om man försöker lära sig något nytt som är komplicerat och om man samtidigt är stressad brukar det inte gå särskilt bra. Koncentrationen hos människan fungerar bättre om man får en chans att lugna ner sig först. Med andra ord ger oxytocin lugn och ro vilket i sin tur främjar inlärningsprocessen. (Uvnäs Moberg 2000 s. 90-94)

1.7 Andning

Det vore viktigt att lära sig andas lugnt och med djupa andetag, eftersom känslorna är bundna till andningen. Känner man sig upprörd blir andetagen korta och snabba, då man är avspänd andas man lugnt. Andningen har stor betydelse för människans humör lika som beteendet och humöret även påverkar andningen. (Rudberg 2001 s. 154)

Vid stress ökar människans syre behov, vilket leder till att man andas snabbare och andetagen blir för ytliga. Eftersom man andas snabbare vid stress ökar syret i blodet och koldioxiden minskar. Då blir det obalans mellan syre- och koldioxidhalten i blodet. Detta kan leda till att kroppen reagerar med till exempel yrsel, illamående, känsla av att svimma och så vidare. Då kroppens syre- och koldioxidbalans är jämn mår kroppen även bättre. Därför är andningen väldigt viktig vid avslappning. (Söderström 2009 s. 85-86)

Vid andningen används diafragman som är den stora muskeln i mellangärdet. Diafragman bildar en vägg mellan bröstkorgen och magen. Då man andas in spänns diafragman runt bröstkorgen som gör att lungorna utvidgas, vilket gör att luften sugas in i lungorna. Vid utandningen känner man en känsla av avspänning eftersom diafragman slappnar av. Vid stress är det alltså viktigt att använda sig av diafragma andningen för att kunna lugna ner sig. (Söderström 2009 s. 89-90)

Det är viktigt att lära sig andas så att luften går ända ner i magen, och undvika ytlig andning som bara når bröstkorgen. På detta sätt uppnår man en ordentlig diafragma andning som fyller hela lungorna med syre. Genom att använda sig av enkla andningsövningar dagligen blir kroppen även mer avslappnad och på detta sätt försöka minska på stressen. (Söderström 2009 s. 93-94)

1.8 Musikens betydelse under avslappning

De flesta vuxna människorna tänker, skriver och jobbar bäst då det är tyst och lugnt omkring oss. Ett allt mer förekommande fenomen är att dagens barn och unga allt oftare säger att de koncentrerar sig bäst då det är musik och ljud runt dem. Om det är helt tyst blir de skrämda eftersom de är vana vid ett passivt kravlöst lyssnande. Forskning har visat att lugn och jämn klassisk musik med 40-70 slag per minut kan ha en avslappnande effekt hos människan och detta kan i sin tur kan leda till bättre inlärningsresultat. Hon påpekar dock att musiken bör spelas med låg volym och vara avslappnande. Solin beskriver Sugestopedimetoden som går ut på att använda klassisk musik för att underlätta inläringen av främmande språk i skolan. I praktiken betyder det att till exempel då eleverna ska lära sig ett nytt stycke i engelskan lägger man först på avslappningsmusik. Efter det ber man eleverna att sätta sig raka i ryggen, sluta ögonen, ta några djupa andetag och känna sig avslappnande. Efter det läser läraren upp en mening och gör sedan paus så att eleverna får upprepa meningen tysta inom sig. Då man läst hela stycket upprepar man texten genom att eleverna nu följer med texten själva i boken. Om man går igenom ett språk på det här sättet leder det till en känsla av avspänd koncentration och det i sin tur gör att hjärnhalvornas samarbete förbättras. Med andra ord betyder det att inläringen blir bättre. (Solin 1991 s. 64-65)

Nilsson har undersökt effekten av musik under bäddavdelningen på personer som har genomgått en kirurgisk hjärtoperation. Målet var att minska på patientens smärta, stress och oro och se ifall musiken har någon påverkan. I studien deltog 40 patienter som delades in i två lika stora grupper; en grupp med musik under vilan och en grupp utan musik under vilan. Resultaten mättes genom oxytocin mängden i blodet, pulsnivån, blod-

trycket och subjektiva uppfattningar. Resultaten visade att gruppen som hade musik under vilan hade en klart högre nivå av lugn och ro hormonet oxytocin efter vilan, jämfört med gruppen som inte lyssnade på musik under vilan. Även de subjektiva känslorna uppfattades bättre hos den grupp som hade fått lyssna på musik. Däremot kunde man inte se någon skillnad i blodtrycket och pulsen mellan de två grupperna. Nilsson konstaterar att musik kan öka välbefinnandet och att det därför borde erbjudas till personer som ligger på baddavdelningen. (Nilsson 2009 s. 2153-2156)

2 CHILLA

Chilla materialet består av sju olika slags avslappningsövningar som finns samlade i ett Chilla häfte. I materialet ingår även en CD skiva med lugn musik som man kan använda i samband med övningarna. Till materialet hör även Chillabrillor som barnen kan använda för ögonen då de Chillar. I Chilla häftet finns dessutom instruktioner för hur man kan sy egna Chillabrillor. Brillorna hjälper barnen att stänga ut det som händer runt omkring och de har lättare att slappna av. Det finns även två olika Chilla planscher, en med yogaövningarna och en med massage övningarna.

Under sex veckors tid besökte vi tre olika eftisar i huvudstadsregionen och vi chillade med en utvald grupp barn. Vi gick till varje eftis två gånger i veckan. Vi Chillade i ca 45 min – 1h per gång. Vi ledde själva timmarna och på varje eftis var åtminstone en ledare närvarande under Chilla. Ledarnas uppgift var att följa med och observera.

I två av eftisarna använde vi oss av mindre rum att Chilla i, medan vi i det tredje eftiset chillade i gymnastiksalen. Vi började alltid timmen med att lägga musiken på sakta i bakgrunden. Detta var ett tecken på att det var dags för barnen att lugna ner sig. I ett eftis använde de mattor som barnen kunde ligga på, detta var även ett sätt att placera ut barnen så att de visste var de skulle vara. Vi började timmen med Ballongen, alltså andningsövningen var barnen lugnt skulle andas in och ut. Efter Ballongen kom Yoga i djungeln som bestod av åtta olika rörelser. Till näst kom Kompismassagen, som bestod av tre olika delar. Vi avslutade timmen lika som vi började, alltså med Ballongen.

I början av perioden visade vi övningarna medan vi förklarade hur barnen skulle göra. Mot slutet räckte det bara med att säga vad barnen skulle göra så visste de själva hur de skulle utföra övningen. Vi gick även runt och hjälpte barnen vid behov om det behövdes. Vi försökte också hjälpa barnen att hitta rätt teknik på övningarna. För att variera timmarna lite frågade vi ibland av barnen hur någon rörelse skulle utföras så fick de med markering svara på frågan och visa till de andra barnen.

För att testa avslappningsövningarna utförde vi i september avslappningsövningarna på en testgrupp. Målgruppen för vår testgrupp var en redskapsgymnastikgrupp bestående av flickor i åldern 7-8. Med testgruppen ville vi öva att hålla övningarna och ge instruktioner så klart som möjligt samt få en uppfattning om hur länge programmet tar. Dessutom ville vi få reda på om övningarna är lämpliga och ifall det är något vi missat.

Vi anser att vi lärde oss mycket genom att hålla denna testgång. Vi fick en mycket bättre uppfattning om Chilla och hade efteråt lättare att planera Chilla timmarna. Vi såg också att barnen hade roligt och att de njöt av Chilla. Dessutom blev de mycket glada då de fick Chilla brillorna som belöning.

3 SYFTE

Syftet är att öka förståelsen för avslappningsmaterialet Chilla i eftermiddagsverksamheten.

Frågeställningar:

1. Hur upplever ledarna Chilla materialet?
2. Vilka faktorer upplever ledarna har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna?

4 METOD

Vi använde oss av en kvalitativ metod för att kunna gå mer in på djupet och skapa ny information. (Jacobsen 2007 s. 15). Vi intervjuade ledarna och frågade dem hur de upplevt Chilla materialet och vilka faktorer de upplever har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna.

4.1 Urval och sampel

Vi gjorde vår pilotstudie och utvärdering på 3 olika eftisar. På två av eftisarna intervjuade vi en ledare, och på ett av eftisarna intervjuade vi två ledare. Det var Folkhälsans förbund som valde ut vilka eftisar som deltog i vår pilotstudie. Vi valde sedan ut intervjupersonerna på grund av att vi ansåg att de kan ge värdefull information eftersom de deltog i Chilla och de var positivt inställda till att bli intervjuade (Jacobsen 2007 s. 123). I två av eftisarna deltog tolv barn och i ett eftis deltog 13 barn. Således deltog allt som allt 37 barn i Chilla. Alla eftisar låg i huvudstadsregionen.

4.2 Datainsamling

Då vi intervjuade ledarna i eftisarna använde vi oss av en halvstrukturerad intervjuform. Detta betyder att hade några vägledande frågor, men intervjupersonerna fick öppet berätta om deras erfarenheter, och vi byggde på det de sade om vi ville gå djupare in på något tema. Vi började intervjun med att berätta för intervjupersonerna syftet med vår studie. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 146) Vi gjorde en testintervju på två personer för att se hurudan effekt frågorna hade. Vi ansåg att frågorna var lämpliga.

Vi intervjuade en eftis ledare åt gången. Vi utförde intervjuerna på eftisarna i ett enskilt rum eftersom vi ansåg att det var en naturlig miljö för ledarna. Intervjuerna bandades in på bandspelare, men vi skrev också ner anteckningar under intervjuens gång. Detta eftersom man på det sättet får med allting som intervjupersonen säger, och man kan hålla

en mer naturlig kontakt med den man intervjuar eftersom man inte konstant måste ha blicken ner i anteckningarna. (Jacobsen 2007 s. 97- 98)

4.3 Dataanalys

Vi analyserade materialet med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. Vi började med att försöka hitta samband mellan intervjuerna. Innehållsanalysen betyder att vi delade upp all den text vi fått i meningsbärande enheter som vi har tagit ut ur intervjuerna och anser är relevanta. Till näst förkortade vi meningsbärande enheterna till kondenserade enheter. Sedan förkortades de kondenserade enheterna ytterligare till koder som består av ett eller en grupp av ord. Sedan sattes koderna in i kategorier och underkategorier, och en kod får inte ingå i flera kategorier. Slutligen skrev vi vårt resultat av utvärderingen med hjälp av vår kategorisering. (Graneheim & Lundman 2003 s. 105 – 109)

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kod	Under-kategori	Kategori
En del barn kände sig osäkra över att de kunde utföra övningarna rätt och blev på grund av detta frustrerade	En del blev frustrerade på grund av osäkerhet vid övningarna	Frustration	Osäkerhet i utförandet	Emotionella faktorer som påverkar beteendet
Det var vanligt att några barn började tramsa till det om de inte lyckades med någon övning eller inte försökte ordentligt	Barnen började lätt tramsa till det för att dölja att det inte gick bra	Tramsar till sig		
En del barn beter sig som om de vore lättast att vara negativt inställd från början så de inte behöver bli besvikna	Negativt inställda från början för att undvika besvikelse	Negativ inställning besvikelse		
För många är det svårt att låta våga ta det lugnt om någon annan busar och de kanske vanligtvis är den själv som brukar busa. De vågar inte säga att de tycker om Chilla framför andra trots att de gör det	En del barn känner grupptryck och vågar inte säga att de tycker om Chilla	Gruppptryck		
Det fanns barn som hade svårigheter med att våga ta emot massage av andra barn	Svårt att våga ta emot massage av andra	Vågar inte ta emot massage		
Några barn hade svårt att kunna koncentrera sig speciellt i Yoga i djungeln	i Yoga i djungeln hade barn koncentrations svårigheter	Koncentrations-svårigheter	Distraction	
Humöret påverkade på beteendet, om de var väldigt trötta så gick inte Chilla lika smidigt som annars	var barnen trötta så var de inte lika koncentrerade på att Chilla	Trötthet		

Figur 1. Exempel på meningsbärande enheter, kondenserade meningsbärande enheter, koder, underkategorier och kategorier. Ett utdrag av analysen på vilka faktorer ledarna upplever har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna.

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kod	Under-kategori	Kategori
Häftet och instruktionerna i det har hjälpt oss mycket då vi har hållit Chilla på egen hand	Häftet har varit till nytta	Häftet stödjande	Materialet stödjande	Ett inspirerande projekt med bra innehåll och material
Planscherna har varit jätteroliga för barnen och jag vet att de har tittat mycket på dem och lärt sig namnen på övningarna därifrån	Planscherna bra och lärorika	Planscherna stödjande		
Musiken täckte utomstående ljud och stödde dessutom övningarna på ett bra sätt eftersom barnen genast började lugna sig	Musiken stödde inläringen	Musiken stödjande		
Vi har varit jättegglada över att ha fått vara med och vi kan inte se någonting negativt om Chilla	Jättegglada och positiva över Chilla	Bra upplevelser	Inspirerande	
Jag tror att många barn smygtyckte om Chilla men de vågade inte säga det högt till alla	Barnen smygtyckte om Chilla			
Det har varit jättepositiva överraskningar och vi tycker att det är ett jättefint projekt som det är värt att satsa på	Positiva överraskningar och ett fint projekt			
Barnen har varit jättegglada över sina egna ögonlappar och det var roligt att de fick dem som belöning efter att de varit provkaniner	Barnen glada över ögonlapparna	Ögonlapparna motiverande		
Det har varit bra med coola namn i yogan, t.ex. krigaren och kobran, eftersom det låter spännande och ökar barnens motivation	Tuffa namn har varit bra			

Figur 2. Exempel på meningsbärande enheter, kondenserade meningsbärande enheter, koder, underkategorier och kategorier. Ett utdrag av analysen på hur ledarna har upplevt Chilla materialet.

4.4 Etiska reflektioner

Vi skickade informationsbrev till ledarna och eftermiddagsverksamheten som förmedlade informationen vidare till föräldrarna. Här beskrev vi kort vad vårt examensarbete handlar om och påpekade att det är frivilligt att delta i vår undersökning. Vi nämnde även i brevet att allt material kommer att behandlas anonymt. Ledarna fick själva avgöra om de ville delta och skickade sedan svar till oss. All data vi fick in med hjälp av intervju behandlades anonymt och endast av oss. I den slutliga analysen kom det inte fram vilka personer som deltagit i undersökningen eller vem som svarat på vad. Detta för att skydda intervjupersonernas rättigheter och privata åsikter. Materialet förvarades på våra egna datorer som har lösenord. (Jacobsen 2007 s. 22-26)

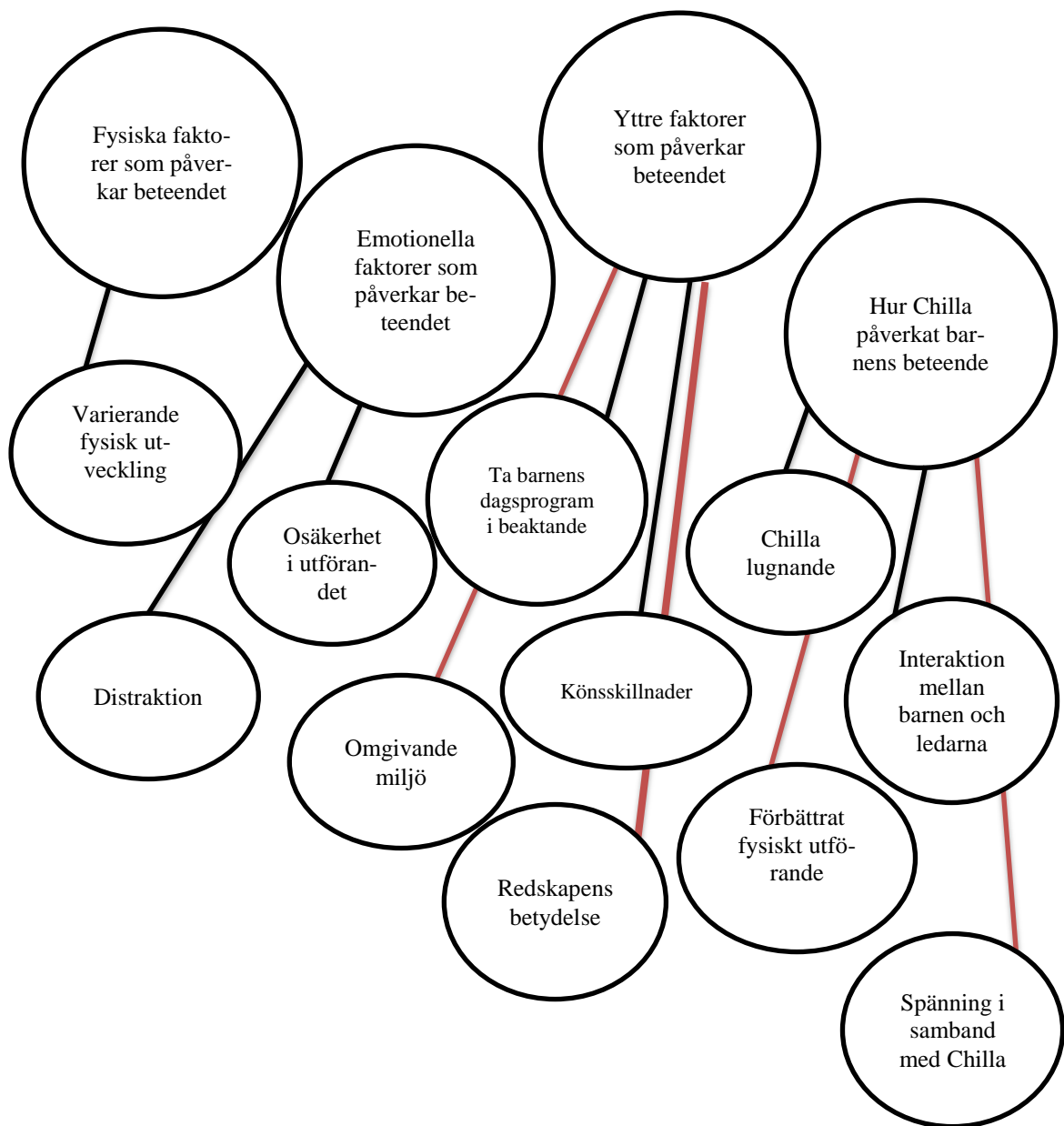
5 RESULTAT

I denna del kommer vi att redovisa för de resultat våra intervjuer gett oss. I denna del lyfts informanternas åsikter och tankar fram kring de teman vi tagit upp i våra intervjuer.

Eftersom vi valt att dela upp våra intervjuer och vår innehållsanalys i två delar, kommer vi också att redovisa resultatet i två skilda delar. Ena delen kommer att behandla vilka faktorer ledarna upplever har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna, och andra delen kommer att behandla hur ledarna har sett på Folkhälsans Chilla material.

5.1 Vilka faktorer ledarna upplever har påverkat barnens beteende i samband med avslappningsövningarna

Från innehållsanalysen uppstod fyra kategorier: Fysiska faktorer som påverkar beteendet, Emotionella faktorer som påverkar beteendet, Yttre faktorer som påverkar beteendet och Hur Chilla påverkat barnens beteende. Dessa kategorier fylls ut med hjälp av underkategorier som går mer närmare in på ämne.



Figur 3. Kategorierna och underkategorierna som uppstod i analysen av på vilket sätt ledarna har upplevt att barnen har påverkats av avslappningsövningarna.

5.1.1 Fysiska faktorer som påverkar beteendet

I intervjuerna kom det fram att barnens beteende i Chilla påverkades av olika faktorer. Faktorer som dålig kroppsuppfattning hos barnen kan orsaka varierande beteende hos dem. Barnens fysiska utveckling varierar mycket och påverkar på det sättet beteendet.

Varierande fysisk utveckling

I intervjuerna kom fram att barn i årskurs 1-2 har relativt dålig kroppsuppfattning. En del barn kände inte till kroppsdelar som ryggraden, vilket orsakade problem i diverse övningar. Informanterna ansåg att barnen hade dålig uppfattning om musklerna och deras funktion.

Under yogaövningarna märktes en stor variation i balansförmågan hos barnen. I intervjuerna kom det fram att det var viktigt att lugna ner barnen före balans övningarna. Barn som inte hittade balansen uppförde sig störande, vilket påverkade koncentrationsförmågan hos de övriga barnen.

”Jag tror att det kan vara annars också en sådan där svår uppgift att hålla balansen och allt det här, och att om de inte är helt lugna när dom börjar göra det så blir det lätt så att de är sådär ”ojj nu föll jag”.”

Informanterna ansåg att vissa yogaövningar var för tunga för barnen att utföra. De upplevde att barnen hade svårigheter att hålla sig i en position under en längre tid. Men informanterna såg trots detta en förbättring i utförandet. I slutet av perioden såg de skillnader i utförandet jämfört med början.

Informanterna tog i beaktande utvecklingen av handmotoriken hos barnen, speciellt i bollmassagen. De barn som hade svårigheter med det uppförde sig ofta störande under Chilla. Men informanterna var medvetna om att övningar som bollmassagen var bra träning för handmotoriken hos samtliga barn.

”Men här var den här handmotoriken, som vissa har svårare med, men det här är ju bra övning för det också. Det är någonting som man måste komma ihåg, att alla kan inte hålla i bollar på samma sätt, det är så olika med de här barnen.”

De barn som hade gjort liknande övningar tidigare ansågs alltid vara ivriga på att få Chilla. Enligt informanterna märktes det att barn med tidigare erfarenheter av avslappningsövningar hade lättare att ta åt sig och genomföra nya rörelser.

5.1.2 Emotionella faktorer som påverkar beteendet

Enligt informanterna märktes det tydligt hur olika emotionella faktorer påverkade hur barnen betedde sig under Chilla, och efter Chilla. Enligt dem märkte man hur barnens beteende påverkades av deras eget humör under Chilla. Men eftersom de var i grupper på ca 12 barn kunde man också tydligt se hur ett barns beteende påverkade en annans, och vilka konsekvenserna av detta var.

Osäkerhet i utförandet

För en del barn var det lättast att reagera negativt från början. Informanterna upplevde att det var ett sätt för barnen att undvika besvikelse. Då barnens ansågs ha svårigheter i utförandet av en övning tappade de ofta koncentrationen och började störa. Detta tros bero på att barnen kände sig osäkra i utförandet av rörelserna.

”Det har varit lite svårt för någon av dem att helt enkelt utföra, det bli lätt att dom tramsar till det sen istället, att man har kanske lite fysiska hinder sen för att klara av det andra var igen som om dom inte sku ha gjort något annat sen förut heller.”

Vissa barn visade tecken på frustration vid en del övningar. Det berodde enligt informanterna på det att de ville göra rörelsen rätt från början. Enligt en av informanterna märkte man då någon kände sig osäker och jämförde sig med andra. Det ledde ofta till att barnet blev frustrerat. Det påverkade beteendet negativt hos barnet även under resterande tiden av Chilla timmen.

Barnens beteende påverkades av hur de andra barnen betedde sig under Chilla. Informanterna uppgav att de kände av grupptrycket under Chilla. Om något barn betedde sig störande började allt fler andra bete sig liknande. Enligt informanterna vågade inte alla barn medge att de upplevde Chilla som en positiv upplevelse.

”Jag tror att för vissa pojkar så har det varit en sådan där juttu att fast de skulle tycka om det, så det är liksom jätte svårt att låta sig ta det lugnt när alla andra håller på, eller alla andra men om någon annan håller på och busar. Just om man är ännu en av de

här som egentligen busar lite oftare, fast de skulle tycka om det, så vågar de kanske inte bara vara och ta det lugnt och liksom låta det vara.”

Informanterna såg svårigheter bland barnen att våga ge och ta emot massage. De märkte tydligare om någon hade svårigheter att våga ta emot massage av andra barn. Det ledde enkelt till att hon som blev masserade inte slappnade av ordentligt under Chilla.

Distraction

Informanterna upplevde att Yoga i djungeln påverkade barnens koncentration mest negativt. De ansåg att barnen var mer koncentrerade i de andra delarna av Chilla. Under Yoga i djungeln blev barnen lätt distraherade. Informanterna upplevde att det störde barnens kapacitet att slappna av.

Humöret påverkade hur barnen betedde sig. Om något barn kände sig trött före Chilla upplevde informanterna att det ofta ledde till att de inte koncentrerade sig på övningarna. Då samtliga barn var på bra humör gick Chilla timmen smidigt.

5.1.3 Yttre faktorer som påverkar beteendet

Enligt informanterna hade barnens övriga dagsprogram inverkan på hur barnen betedde sig under Chilla. De kunde se skillnader på hur pojkar och flickor betedde sig under chilla, samt hur olika redskap påverkade barnens förmåga att slappna av

Ta barnens dagsprogram i beaktande

Barnens dagsprogram hade inverkan på hur de betedde sig under Chilla. Barnen upplevdes slappna av lättare då de haft dagsprogram som avviker från det vanliga före Chilla. En av informanterna märkte att då de hunnit vara en längre stund ute på gården och leka före Chilla var de positivare inställda att börja.

Informanterna såg små skillnader på beteendet beroende på dagen. De medgav att de inte funderat så mycket på saken under den period vi Chillade, så de kunde inte säga med säkerhet. De upplevde att barnen var på fredagar mer positivt inställda i väntan på veckoslutet. Även måndagar gick bra eftersom de då var ivrigare att få komma och Chilla, men ibland även livliga efter veckoslutet på grund av att de fått vila ut sig.

”Jag tror att det var en bra grej att vi hade det på måndagen för de kom ändå från veckoslutet och var kanske ganska ivriga ofta, eller så är det i alla fall här att det är lite mer hösligt då. Samtidigt blev det svårare för att det var en måndag, men jag tror att det ändå sist och slutligen var den, att om man såg någon skillnad mellan de där två så var det kanske då den där måndags grejjen att det kanske då var en aning lugnare, men inte så att man skulle nu ha märkt några stora skillnader. ”

Könsskillnader

I intervjuerna kom det fram att informanterna inte såg stora skillnader på hur pojkarna och flickorna betedde sig under Chilla. Vid vissa övningar såg man dock små skillnader i hur de utförde övningarna. En av informanterna lyfte fram att flickorna var lugnare i början av Chilla perioden, men blev livligare mot slutet. Hon upplevde det positivt eftersom de då vågade vara sig själva.

”Och sen just tycker jag nog också det där att flickorna att de sen sist och slutligen börja också lite härja, så jag tycker att det är också helt bra egentligen, men det är nog helt bra och helt kiva att de gör så som man begär. Men sen tycker jag att det är helt friskt också att de lite öppnar sig. Just det där att de behöver inte vara snälla flickor hela tiden, de får också busa ibland hehe.”

Pojkarna upplevdes vara livligare, och en del pojkar utförde inte bollmassagen enligt givna instruktioner. Informanterna upplevde att pojkarna var mer hårdhänta och tyckte om att prova gränserna i bollmassagen. Enligt informanterna blev det en ovana att pojkarna började tävla om vem som använde mer krafter

Omgivande miljö

Informanterna ansåg att omgivande miljön hade stor inverkan på beteendet hos barnen då de skulle slappna av. Det fanns delade åsikter om valbarhet i samband med Chilla. En av informanterna ansåg att det inte skall vara frivilligt att Chilla.

”Att det är ju samma om vi går och skrinna, om vi går och åker skridskor, det ska vi ju också göra här, och jag menar att är man inte med så är man med men vid sidan om. Jo, för att jag vet att om det blir allt för mycket, det där att man får välja hit och dit, så då är det lämpligt att, det är alltså att barnen själv inte kan börja välja, jag vill inte att de ska måsta göra det.”

En annan av informanterna upplevde att idealet vore om barnen själva fick välja om de deltar i Chilla eller inte. Hon menade att då skulle de som vill Chilla kunna satsa mer på övningarna och utförandet. Då skulle antagligen de barn som uppför sig störande under Chilla falla bort.

Informanterna uppgav att gymnastiksalen inte var ett lämpande utrymme för Chilla. Barnen var vana att då de kommer till gymnastiksalen skall man vara fysiskt aktiv och få springa omkring. Detta upplevdes negativt då de skall Chilla, eftersom barnen hade svårt att slappna av. Det kom också fram i intervjuerna att mindre grupper vore bättre för att få det bästa resultatet under Chilla. På det sättet har barnen mer utrymme att utföra övningarna och de störs inte lika mycket av andra barn. De ansåg att då grupperna är för stora är barnen placerade för tätt vilket påverkar deras koncentration.

”Här var vi ju också i gymnasalen och då vi kom in så hängde de i repen och sådana sår saker. Jo, jo utrymmet har absolut påverkat.”

Redskapens betydelse

Bollen upplevdes av informanterna vara ett störande objekt för barnen. Barnen blev distraherade av bollen och tappade koncentrationen på massagen. Det var väldigt vanligt

att bara ena av paret inte riktade sin koncentration på bollmassagen, vilket upplevdes störande av den andra.

”Och sen kanske utan bollen för att med bollen var det alltid någon som började lite, hur säger man, sådär leka eller sedan gjorde de inte kanske ordentligt, och sen var det kanske lite tråkigt för den som blev masserad om den hade gjort ordentligt och den andra inte gjorde. För det var inte alltid så att båda skulle ha lekt, utan det var vanligt att den andra började.”

Informanterna ansåg att musiken var stödjande och lugnande för barnen. Musiken var ett tecken på att de skulle lugna ner sig. Den var också bra för att täcka utomstående ljud. Skulle inte musiken ha varit en del av materialet hade barnen blivit mer distraherade av utomstående ljud.

”Men i alla fall har det inte stört och när musiken satte igång så man märkte att de blev också, började stilla sig, till exempel att då började det.”

”Jo jag tror alltså det att vi är här i ett höghus, i nedersta våningen att alltid när man hör något ljud så skulle det kunna hända, eller liksom stämningen skulle ha exploderat hehe. Och samtidigt när det där, vi hade ju att för det över ett så då kom nya barn så hörde de att dom börja slippa och leka dit nånstans så då har de inte tankarna i chilla mera. Så det var mycket bra att det fanns någon musik där.”

5.1.4 Hur Chilla påverkat barnens beteende

Informanterna lyfte fram en del förändringar i beteendet både under Chilla och även efter att barnen Chillat. Barnen blev lugnare och slappnade av under Chilla. Informanterna upplevde att barnen lärde känna varandra bättre och blev öppnare mot varandra.

Chilla lugnande

Informanterna ansåg att ballongen och kompismassagen var de delar som påverkade mest lugnande på barnen. Ballongen var ett tecken på att Chilla började. Informanterna upplevde att barnen var positivt inställda till kompismassagen och de tyckte det var den skönaste och mest avslappnande delen. Barnen upplevdes betydligt lugnare i kompismassagen jämfört med Yoga i djungeln. Informanterna uppgav att barnen kände sig utvilade och lugnare efter Chilla på grund av kompismassagen.

"Nog är det många som sade" ojj ojj vad jag är trött nu" eller sådär, att de blev nog just sådär utvilade eller såndän likadan fulis som man har när man har vilat på soffan en stund."

Barnen upplevdes vara lugnare då de Chillat jämfört med dagar då de inte haft Chilla. Enligt en av informanterna kunde man se att pojkarna valde lugnare och mindre aggressiva lekar efter Chilla.

En informant uppgav att det är positivt att barnen lägger sin energi på att Chilla även då de inte har Chilla timme på gång.

"Eller en sådan där bra grej med chilla att då när några barn är vilda här inne, så säger jag liksom att de måste vara lugna, så där när jag säger till dem så då kan de hitta på att de börjar just chilla, så de använder sin energi till det så det tycker jag att är jätte bra. Så då håller de sig lugna"

Informanterna upplevde att barnen såg det som en positiv faktor att de fick en Chilla stund några gånger i veckan. Då kan barnen lugna ner sig slappna av.

Interaktion mellan barnen och ledarna

Barnen har fått mer mod att säga sin åsikt till de andra barnen. Informanterna upplever att detta kan ses som en positiv sak men det kan också vara negativt.

Informanterna ansåg att det var positivt att ledarna under Chilla valde paren. På det sättet undvek man samma par varje gång. Då lärde sig barnen känna varandra och även ledarna bättre. Informanterna upplevde att barnen fick en bättre insyn på att vara par med olika barn. Det lyftes också fram att det varit bra med positiv beröring i massagen. Enligt en av Informanterna anses det vara vanligt att barn nuförtiden bråkar och skuffar varandra. Därför har de med hjälp av massagen lärt sig att man kan röra vid varandra på ett lugnt och vänligt sätt.

”Jag tror nog på det sättet med chilla att det har varit just med de där barnen och hur de beter sig mot varandra att det har varit bra att de har måsta blandas där, fast vi tycker att de kommer helt bra överens med varandra så ändå det där att man behöver inte alltid vara med bästa kaverin och att flickor och pojkar också kan vara tillsammans par i det där.”

Informanterna upplevde att Chilla kunde varit en orsak till att en del barn blivit mer öppna mot varandra. En av informanterna kunde se en beteendeförändring hos ett av barnen. Efter Chilla syntes det en interaktion med barn som han inte vanligtvis lekte med.

Förbättrat fysiskt utförande

En del yogaövningar upplevdes tunga i början, men informanterna har sett en förändring i det längs med Chilla perioden. Informanterna kunde i slutet av perioden se en förbättring i tekniken på övningarna. Denna utveckling syntes speciellt hos dem som hade utfört övningarna enligt givna direktiv under hela perioden.

”Jag tycker att just till de barnen som hela tiden har varit med och försökt, så har man sett den här utvecklingen, att de har blivit bättre t.ex. med balansen och sen just uthållighet och sådant här. Och sen andningsövningarna så tycker jag att alla blev bra på.”

Med hjälp av andningsövningen, Ballongen lärde sig barnen andas lugnt. Informanterna upplevde att barnen med hjälp av denna övning lugnade ner sig, och lärde sig hur man

skall andas i avslappningsövningar. I början ansågs barnen ha svårigheter med att utföra övningen ordentligt, men med tiden lärde de sig tekniken. Det var en bra övning att ha i början eftersom barnen automatiskt lugnade ner sig då de började koncentrera sig på andningen.

Informanterna upplevde att barnen var mer okoncentrerade i början av Chilla perioden. I slutet av perioden kunde de se en förändring i beteendet. Då lugnade barnen automatiskt ner sig i samband med Chilla.

Spänning i samband med Chilla

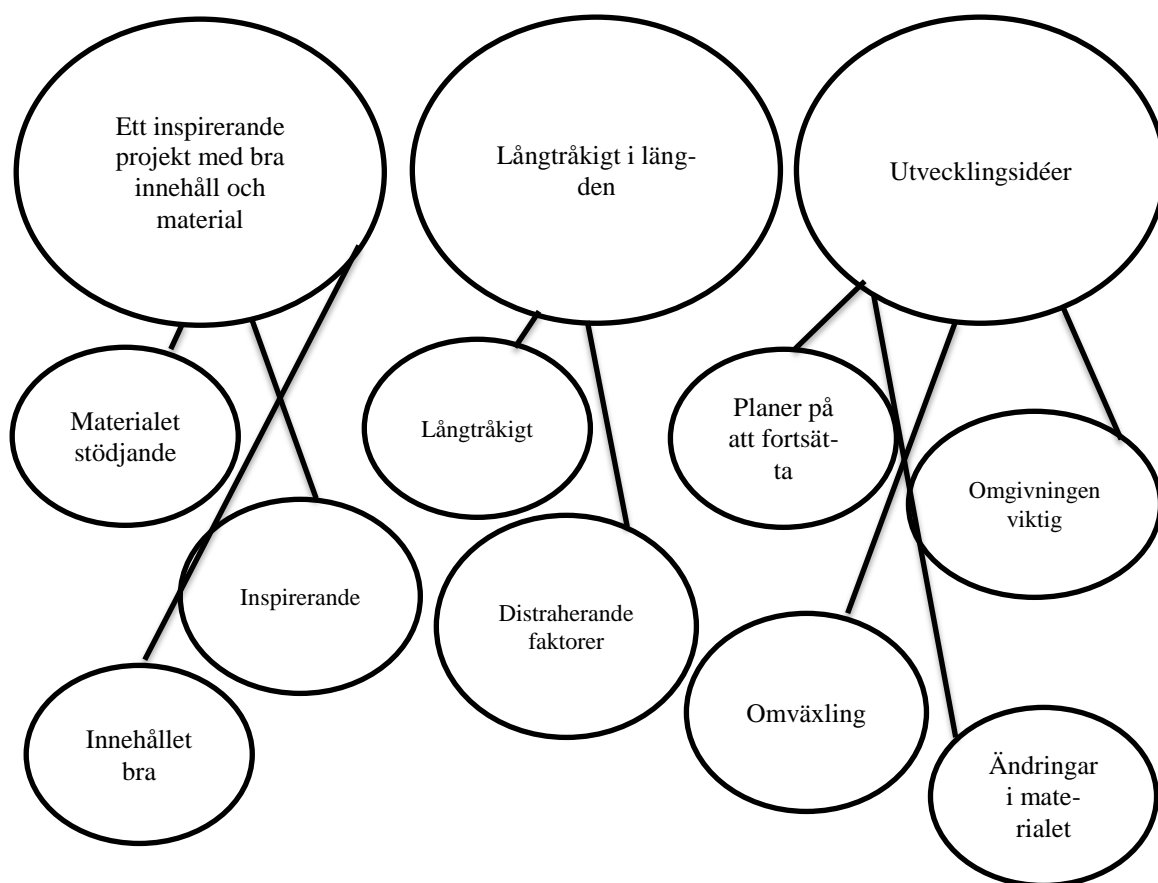
En av informanterna lyfte fram att hon märkt en spänning i luften i samband med Chilla. Hon upplevde att barnen har varit förväntansfulla före Chilla. Detta syntes som positiv spänning och glädje hos barnen.

”De är ju liksom i nutid hela tiden att det som händer nu och här, och jag vet till exempel när vi har varit och äta mellanmål när ni har ju suttit och väntat utanför klassrummet så då känner man redan känslan när man börjar gå från matsalen att det börjar bli lite sådär spännande alltihop hehe. Kanske lite extra pellejönserier där när vi har kommit, och jag tolkar det att det är någonting sådant där spännande och glädje”

Efter Chilla har informanterna märkt att barnen har varit lättade. Barnen har blivit livliga efter Chilla eftersom de fått vara med om något spännande. Detta upplevdes som en positiv faktor trots att de blev livligare istället för att lugna ner sig.

5.2 På vilket sätt ledarna har upplevt Chilla materialet

I bilden nedan visas de resultat som kom fram i analysen av hur ledarna på eftisarna har upplevt Chilla programmet. Resultatet visar sig i form av tre kategorier som i sin tur är indelade i flera underkategorier.



Figur 4. Kategorierna och underkategorierna som uppstod i analysen av på vilket sätt ledarna har upplevt Chilla materialet.

5.2.1 Ett inspirerande projekt med bra innehåll och material

Informanterna lyfte fram mycket positiv information om Chilla projektet. De största positiva faktorerna var att de anser att materialet är stödjande, att Chilla är ett inspirerande projekt samt att innehållet i Chilla är bra.

Materialet stödjande

Alla informanter ansåg att Chilla programmets material var positivt och att det stödde avslappningsövningarna. Informanterna sade att Chilla häftet har hjälpt dem mycket genom hela projektet. I början hade de mycket enklare att följa med genom att titta i häftet, och mot slutet hjälpte häftet mycket då de ibland ville hålla Chilla på egen hand med

en egen grupp. Musiken hjälpte främst till genom att barnen genast visste att det var dags att börja lugna ner sig, och även som en direkt avslappningsmetod. En informant sade att då barnen hörde musiken kunde de genast börja stilla sig eftersom de visste att Chilla nu sätts igång. En annan informant hade även en annan synpunkt på varför musiken stödde Chilla. Hon betonade att musiken täckte utomstående ljud från andra delar i eftiset. Medan de höll på med Chilla kunde det vara andra barn som lekte rakt utanför dörren och tack vare musiken kunde all koncentration läggas på Chilla. Informanterna uppgav en liknande positiv orsak till ögonlapparna; att de hjälpte barnen att koncentrera sig på sig själva och att stänga ut allt annat och enbart använda känselsinnet. Slutligen uppgav alla informanter att planscherna var en av de bästa materialdelarna eftersom barnen hela tiden kunde ha ett öga på dem. Dessutom uppgav en informant att barnen till stor del lärde sig namnen på övningarna med hjälp av planscherna.

”Planscherna har i alla fall varit jätteroliga för barnen, att de har nog tittat på dem mycket. Och just också det att de kunde ganska snabbt det där att vilken övning som heter vad, speciellt med de där yogaövningarna”.

Inspirerande

Många av informanterna svarade att Chilla projektet var inspirerande och fullt av positiva överraskningar. En informant berättade att hon trodde att de flesta barn på eftisarna har tyckt om att vara med i Chilla fastän de inte alltid har vågat visa det öppet för alla barn och ledare. Hon trodde även att barnen var mer ivriga i början av Chilla och att ivern tappades bort en aning i mitten av Chilla perioden, men sedan hittades mot slutet igen.

”Jag tror att det var ganska många barn som smygtyckte helt jättemycket om Chilla, men de vågade inte säga det högt, men de hade inte heller någonting att jamsa för då de skulle komma till Chilla. Ett exempel var det där ena barnet som egentligen skulle gå hem direkt efter skolan, men sen fick hon ändå lov av sin mamma att komma hit och chill, och gick hem först efter det.”

Även informanterna uppgav att de fick många bra upplevelser av Chilla, och ansåg att man bör satsa på projektet i fortsättningen. En informant sade att hon inte kan se något negativt i Chilla, och att hon inte förstår varför man inte skulle satsa på det i framtiden. Hon sade att hon är mycket glad över att hon fick möjligheten att delta i Chilla och poängterade även att det är viktigt att ta projektet på allvar, särskilt då det har att göra med barn.

Informanterna sade att tuffa och coola namn har ökat barnens intresse för övningarna. De gav som exempel yogaövningarna krigaren och kobran, som enligt henne gjorde att man direkt lyckades fånga upp uppmärksamheten, och speciellt pojkarnas. En informant nämnde att Chilla brillorna (ögonlapparna) motiverade barnen och att de blev glada över dem. Hon sade att barnen hela tiden visste att de får brillorna till sina egna som en belöning efter att Chilla perioden är slut, och att detta motiverade dem.

Innehållet bra

Själva innehållet av Chilla programmet fick positiva kommentarer av informanterna. De flesta ansåg att övningarna i materialet var på en lämplig nivå och var lagom långa. En informant tyckte att det var bra att Chilla alltid var en tillräckligt lång stund. Hon menade att en längre stund behövs för att barnen över huvudtaget ska kunna slappna av och gå ner i varv. Hon poängterade ännu att en kortare Chilla stund inte skulle ha varit tillräckligt för barnen. Två av informanterna ansåg också att längden var passlig och de tyckte att ballongen var ett jättebra sätt att inleda varje Chilla stund. De tyckte att det är viktigt och bra att det alltid är samma sorts inledning så att barnen känner sig trygga samt att de genast förstår när det börjar.

Många informanter tog upp att de yogaövningarna som hade olika svårighetsgrader var de bästa. En informant sade att det i några av övningarna syntes en klar förbättring hos barnen mot slutet av Chilla projektet. Hon ansåg att dessa övningar var de roligaste både för henne och för barnen eftersom de då kunde se resultat.

”Där var i yogan några övningar, jag funderar t.ex. på den där båten, som var bättre, eller bra. Att jag tycker att båten var bra för det syntes sedan i slutet, att de som verkligen hade gjort ordentligt så de hade utvecklat sig jättebra. Att de kunde vara i båten utan händer och så där, så jag tror också att det var motiverande till barnen.”

Alla informanter lyfte även positivt fram yogasagan. De tyckte att det var ett jättebra sätt att repetera alla yogaövningar, som vi de tidigare gångerna hade övat mycket på. Alla sade också att yogasagan skapade omväxling i programmet samt sammanhang mellan yogaövningarna. På det sättet tyckte de alla att yogasagan var bättre än att öva övningarna skilt för sig. De tyckte ändå att det var bra att barnen kunde yogaövningarna förrän vi gick vidare till sagan.

Enligt informanterna var massagedelen den skönaste och trevligaste delen för barnen. Då fick barnen slappna av, ligga ner och njuta av att göra ingenting. En informant sade att massagen var en viktig del av Chilla eftersom barnen så gott som aldrig bara får ligga ner och göra ingenting i eftiset. Därför var det också bra att massagen som helhet var en lång del.

5.2.2 Långtråkigt i längden

Alla informanter ansåg att Chilla i längden blev långtråkigt. Orsakerna som gjorde Chilla långtråkigt var främst att innehållet blev tjatigt längs med tiden. Dessutom fanns det några faktorer som var distraherande och gjorde att Chilla inte flöt på lika lätt.

Långtråkigt

En del av informanterna ansåg att programmet var mycket mångsidigt i början men då veckorna gick började de tycka att det blev lite långtråkigt. En informant funderade att det skulle ha varit bättre att ha Chilla bara en gång i veckan om man vill hålla på länge, t.ex. ett helt år. Men samtidigt förstod hon att vi ville ha en intensiv och kort period och tyckte ändå att det inte blev helt för tjatigt mot slutet. En annan informant påpekade att omväxlingen skulle ha gjort att barnen skulle ha orkat bättre.

”Nå, om det skulle vara mera omväxling så tror jag att det skulle ha varit roligare för barnen. Man skulle kanske ha kunnat ha mera olika övningar och dela upp dem lite enlign gång. Sedan när yogasagan kom in i bilden så blev de mycket ivrigare igen, då det kom någonting nytt.”

Flera av informanterna tyckte att handmassagen var för lång. De tyckte att alla handmassagens övningar var bra men ansåg att det blev för mycket upprepning av övningarna. Särskilt då ena paret först skulle massera kompisens båda händer och sedan ännu byta om med paret. De tyckte att man vissa dagar skulle ha borda lämna några övningar bort, men sade ändå att det under de lugnare dagarna fungerade med alla övningar samma gång.

Distraherande faktorer

Informanterna tog upp några faktorer som var distraherande i längden. För det första ansåg två av dem att bollmassagen var för svår för i alla fall några av barnen. En informant sade hon blev stressad i bollmassagen då bollarna rullade hit och dit och att barnen inte förstod att trycka på bollen.

”Jag tror att jag personligen blev lite stressad i bollmassagen då jag märkte att de där bollarna började rulla runt. Visst klarade alla barn av övningarna, förutom att det var roligt att kasta dem i väggen emellanåt, men här var den här handmotoriken, som vissa faktiskt har svårare med. Men sen igen var det nog mer stressigt som ledare, att då jag frågade barnen vilken massage som var roligast så svarade de bollmassagen.”

En annan informant ansåg att det var mycket störande för barnen att räkna hur många gånger de skulle stryka på varandra i massagen. I Chilla häftet och på planscherna finns angivet hur många gånger man ungefär ska stryka varje rörelse. Detta ledde till att barnen på ett av eftisarna kollade på planscherna hur många gånger de skulle stryka och så gjorde de strykningarna slarvigt och så snabbt som möjligt. Efter det satt de och väntade på nästa övning.

Två av informanterna nämnde även i intervjun att vissa av låtarna på CD:n var för korta. Detta innebar att skribenterna var tvungna att trycka bakåt till föregående låt och detta skapade onödig distraktion. Vid detta skede brukade barnen, särskilt i början då de inte var vana, titta upp och se vad som händer och då avbröts Chilla stunden. En informant nämnde ännu som sista distraherande faktor de religiösa aspekterna i yogan. Hon påpekade att ett barn inte fick delta i yogan p.g.a. religionen, och tyckte det var jättesynd eftersom förbudet kom hemifrån och barnet själv gärna skulle ha varit med i Chilla.

5.2.3 Utvecklingsidéer

Flera av informanterna uppgav idéer och förslag till hur vi skulle kunna fortsätta med Chilla projektet. Informanterna nämnde fyra huvudidéer för ett fortsatt Chilla projekt. Dessa var deras egna planer på att fortsätta, att omgivningen är viktig, att det bör finnas mer omväxling, samt konkreta ändringar i materialet.

Planer på att fortsätta

Samtliga informanter berättade att de har planerat på att fortsätta med Chilla på egen hand. Alla fyra informanter sade att både de och barnen har tycket om Chilla och att det är motiveringen till att fortsätta. De tyckte inte att de kan se något negativt i att fortsätta. Två av informanterna uppgav att de tänker fortsätta med Chilla en gång i veckan, eftersom de vill få det till en regelbunden vana och en del av verksamheten. De tänkte att det antagligen blir för mycket att hålla Chilla två gånger i veckan om man vill hålla på med det under en längre tid. Det uppstod delade åsikter bland informanterna ifall Chilla borde vara frivilligt eller inte. Alla informanterna skulle vilja att det kommer av barnen själv att de har intresse för Chilla. Samtidigt skulle de vilja att alla barn ska delta, eftersom de barn som behöver Chilla mest antagligen annars faller bort.

Alla informanter sade att de har lärt sig programmet och idén med Chilla av oss. De tyckte att det har varit en bra inledning för dem att ha oss där och visa hur Chilla ska gå till. De ansåg att de nu har lättare att fortsätta med Chilla på egen hand. En informant påpekade att hon tycker att det är jätteviktigt med en ordentlig introduktion i Chilla ef-

tersom det är ett bra projekt och hon gärna tar det på allvar. Hon upplevde att hon inte skulle ha velat hålla Chilla direkt på egen hand, utan att först ha följt med någon annan som håller.

Omgivningen viktig

De sade att det är viktigt med relativt små grupper för att stämningen ska hållas på en lugn och avslappnande nivå, samt för att barnen ska kunna koncentrera sig. De tyckte även att utrymmet för Chilla är viktigt. En informant påpekade att deras utrymme var ganska krävande och hon trodde att det skulle ha gått bättre ifall de skulle ha varit i ett mindre och lugnare rum. En annan informant sade också att hon tyckte att platsen är viktig. Hon menade att det ska vara en trygg och tyst plats där barnen trivs.

”Det skulle vara bra med en sådan där plats som de redan är vana vid, men samtidigt så skulle det kunna väcka upp dem om det skulle vara helt och hållet någon annanstans. På sommaren så skulle man kanske kunna vara ute, men då borde man ha en mycket lugn plats och det är svårt att hitta i huvudstadsregionen. Men kanske man hittar någonstans... Typ i skogen eller någonstans, där skulle inte vara någon trafik, utan något fågelkvitrande som skulle kunna vara musiken.”

Informanterna ansåg att det är bra om barnen känner varandra någorlunda från förut. Särskilt i kompismassagen eftersom det annars kan kännas obekvämt och då kan barnen ha svårare att slappna av. Informanterna sade att det skulle vara bra att diskutera mera tillsammans med barnen om yoga och massage, att det ska kännas skönt. Samma gäller yogarörelserna, att där gå igenom vilken övning som ska kännas var och på hurudant sätt samt vad som är idén med andningen i yogan. Informanterna trodde att barnen då bättre skulle förstå idén med avslappningsövningar och då även ha lättare att utföra dem.

Omväxling

Ett annat utvecklingsförslag som informanterna tog upp är att göra Chilla programmet mer varierande. Alla informanter uppgav att de anser att programmet kunde ha mer omväxling. En informant tyckte inte nödvändigtvis att det måste vara mera övningar i programmet. Hon ansåg att man lite kunde växla och bara ta några av övningarna varje gång och istället lägga mer fokus på dem. Två av informanterna tyckte att det kunde finnas fler övningar i programmet så att det finns ett större utbud att välja mellan. De ansåg också att man skulle ta bara några av övningarna varje gång. På det sättet så blir det inte helt samma saker och upprepningar från gång till gång. En annan informant ansåg att det skulle vara bra om man kunde hitta på fler övningar med olika svårighetsgrader. Hon tyckte att till exempel båten är en bra övning där man kan börja med böjda ben och hålla händerna i golvet och sedan efter en tid då barnen behärskar övningen så kan man sträcka benen raka och lyfta händerna till sidan. Informanten skulle vilja ha mer sådana här övningar som man efter hand utvecklar och gör svårare, men så att barnen ändå övar samma rörelser varje gång. Informanten lade till att det är bra att ha vissa lite mer krävande övningar. Hon tyckte att det var i de övningarna hon kunde se en förbättring hos barnen, t.ex. i kobran och båten. Hon menade att barnen hade svårt och tungt med övningarna i början men att de mot slutet blev mycket lättare och smidigare att utföra. Hon tyckte att detta ökade barnens motivation då de själv såg att de förbättrades.

Tre av informanterna nämnde att musiken skulle kunna vara mer varierande. De tyckte att man absolut ska göra vissa av låtarna längre så att man slipper att trycka bakåt på CD:n mitt under en Chilla övning. De tillade att det kunde finnas mer varierande musik. De tyckte att de låtarna som finns är jättebra och avslappnande men att de påminner för mycket om varandra. En informant tyckte att musiken ibland skulle vara något helt annorlunda.

”Det finns ju också olika sätt att använda musik på. Det kan ju t.ex. vara någon som spelar ett instrument, eller en trumning. Eller något liknande, där man når lite andra sfärer, eller sen helt tyst med läten från t.ex. naturen.”

Ändringar i materialet

Två av informanterna sade att de skulle vilja ändra på yogans namn. En informant sade ett konkret förslag och tyckte att den t.ex. kan heta rörelsedjungel. De vill ha en ändring i namnet eftersom ordet yoga kan tolkas inom religionerna, och det kan leda till att alla barn inte kan eller vill vara med. Ett annat förslag som gavs av informanterna var att man skulle kunna radera antalet strykningar från planscherna i kompismassagen. De tyckte att siffrorna kan stå kvar i häftet som angivningar för läsaren, men skulle inte vilja ha dem på planscherna eftersom barnen blir för distraherade av dem.

”Jag tycker att man borde ta bort hur många gånger man ska göra varje rörelse i massagen, eftersom barnen börjar titta på planscherna under timmen och då blir det värre på ett sätt, då barnen kollar hur många gånger man ska göra och sedan skyndar igenom till nästa övning.”

6 DISKUSSION

Syftet med vår studie var att öka förståelsen för Chilla materialet, samt se på vilket sätt ledarna upplevt att Chilla påverkat beteendet hos barnen. Vi har kommit fram till intressanta slutsatser som vi tror kommer att hjälpa Folkhälsan utveckla Chilla i framtiden.

I det stora hela upplevdes Chilla positivt bland informanterna, och vi anser att de största orsakerna som påverkade barnens beteende var koncentrationsförmågan samt den varierande fysiska utvecklingen hos barnen.

Eftersom barn idag är utbrända och har svårt att behärska sitt beteende, är det viktigt att barnen lär sig slappna av för att försöka få en långvarig och lugnande effekt (Courtney 2005 s. 34). Vi anser att Chilla har nått dessa mål ganska bra, speciellt i Kompismassagen och Ballongen. Vi kan dock inte mäta den långvariga effekten eftersom det skulle kräva en längre period av Chilla. Både vi och informanterna ansåg att man märkte tydligt hur barnen efter Yoga i djungeln lugnade ner sig då man började med massagen. Solin (1991) säger att någon som gjort avslappningsövningar länge får en djupare av-

slappning och de positiva mentala effekterna hålls kvar längre (Solin 1991 s. 28). Vi tycker att det är väldigt positivt att en del av informanterna märkte hur barnen lekte mer lugnare lekar efter Chilla, och hur de har blivit mer utvilade. Detta uppfattar vi som en positiv mental effekt som blivit kvar efter Chilla. Ständig negativ stress som ökar blodtrycket, pulsen och ökar takten på andningen hos barn kan även leda till psykiska påfrestningar så som depression eller ångest. (Ellneby 1999 s. 32). Vi anser att Chilla är ett sätt att förebygga stress hos barnen. Eftersom barnen lär sig andas lugnt och slappna av sjunker även pulsen. Vid massage ökar dessutom oxytocin halten i blodet och barnen känner sig lugnare både under Chilla timmen och efteråt (Uvnäs Moberg s. 26)

Det vore viktigt att lära sig andas lugnt och med djupa andetag. På det sättet håller sig kroppen avslappnad eftersom känslorna är bundna till andningen. Humöret har en stor påverkan på beteendet och tvärtom. (Rudberg 2001 s. 154) Vi anser att med hjälp av Ballongen har barnen lärt sig andas djupt så att luften gick ända ner i magen. Vi håller med informanterna om att man sett hur barnen lugnat ner sig då de koncentrerade sig på att andas lugnt och på rätt sätt. Enligt oss vore det bra att lära barnen att använda andningsövningarna också i andra sammanhang. Ledarna skulle kunna påminna barnen om att då de känner sig stressade kan de lugna ner sig med hjälp av att andas lugnt.

I intervjuerna kom det fram att yoga för barn inte verkar lika avslappnande som den kanske är för vuxna. Som Serrander (2003) skriver är meningen med yoga att minska spänningen i kroppen, tömma huvudet på tankar och slappna av (Serrander 2003 s. 10). Vi anser att det är svårt att utöva yoga med barn eftersom de har svårt att finna ro för avslappning. De blir ofta livligare eftersom yogan går ut på att finna balansen i de flesta övningarna, vilket är svårt för många. Det leder till att de inte slappnar av. Vi är dock medvetna att det kräver sin tid, vilket vi samt informanterna märkte eftersom barnen redan mot slutet av Chilla perioden hade lättare att utföra övningarna. Med tillräckligt mycket tid tror vi att även barnen kan lära sig vara avslappnade och lugna i Yoga i djungeln. Det sägs att Yoga är bra för barn eftersom de inte behöver jämföra sig med andra barn (Santangelo White 2009 s. 277). Det kan vi dock inte hålla med om. Trots att man påminner att barnen bara skall koncentrera sig på hur de själv utför övningen, har de ändå tendensen att jämföra sig med varandra. Det märktes bland barnen i Chilla, och

man kunde även se att en del blev frustrerade då de tittade på kompisen och inte själv kunde utföra lika bra.

I yoga i djungeln använde vi oss i ett senare skede av en visualiseringsövning vid namn Yoga sagan. Där försökte barnen med hjälp av inre bilder sätta sig i en annorlunda situation och mentalt förbereda kroppen på ett framgångsrikt sätt (Solin 1991 s. 29). Vi anser att visualiseringen lyckades väldigt bra eftersom barnens koncentrationsförmåga förbättrades då de koncentrerade sig på Yoga sagan och övningarna. Barnen måste vara lugnare i denna del eftersom de följde med sagan för att veta vilken rörelse de skulle utföra.

Det fanns delade åsikter om Chilla borde vara frivilligt eller inte för barnen. Vi anser att det vore viktigt att alla barn i en grupp är med och Chillar. Men vi är även medvetna om att det kanske vore lugnare och mer avslappnande att Chilla om det var frivilligt för dem som verkligen vill ha en avslappnande Chilla stund. Vi upplever att man på det sättet skulle man få bort de barn som stör mest och inte alls är motiverade att Chilla. För att barnen skall känna sig avslappnade måste de få en känsla av lugn och trygghet (Solin 1991 s.28). Vi anser att då det finns någon i gruppen som beter sig störande påverkas även de övriga i gruppen negativt och har svårare att lugna ner sig. Vi håller med informanterna att om Chilla vore frivilligt skulle de som faller bort troligen vara de som är mest i behov av avslappningsövningar. Dessa barn är de som antagligen lider av någon slags koncentrationssvårighet och har svårt att utesluta onödig stimuli, samt fokusera på det som är relevant (Ericsson 2008 s. 63). En annan tanke är att göra två mindre Chilla grupper i varje eftis. En där barnen tycker att det är roligt och via det får stöd av varandra, och en grupp där barnen inte är lika ivriga att Chilla. Om gruppen vore mindre anser vi också att man skulle kunna minska på osäkerheten hos en del barn, och de skulle känna sig tryggare. De skulle kanske inte påverkas lika mycket av de andra barnen runt omkring dem, vilket gör att de skulle kunna koncentrera sig på sin egen prestation. Då skulle barnen ha lättare att slappna av. Det är viktigt att ha relativt små grupper för att barnen lättare skall hålla sig lugna och inte påverkas av varandra. Då barnen inte blir störda av varandra minskar man även risken för stress.

Trots att det kom fram i intervjuerna att det var bra då ledarna i Chilla valde paren för att få mer omväxling, anser vi att det kan ha påverkat beteendet negativt. Ellneby (2007) skriver att barn behöver beröring för att känna sig trygga (Ellneby 2007 s. 18). Vi tror att barnen skulle ha lättare att ge och ta emot massage om kompisen är en nära vän. Det kan leda till att barnen blir osäkra eller stressade då de måste massera någon som de kanske inte vanligtvis umgås med. Då känner barnen sig inte trygga. Vi tror att det skulle vara bättre om barnen i början av Chilla perioden skulle själva få välja sitt par. Då barnen har chillat tillsammans en längre tid kunde ledarna börja välja paren.

I analysen kom det fram att utrymmet och omgivningen för Chilla spelar en stor roll, och vi tror att miljön kan påverka barnens beteende på många sätt. Utrymmet har påverkat barnen och vi håller med informanterna om att gymnastiksalen var det sämsta alternativet. Klassrummet var lite för stelt enligt oss och främjade inte en avslappnande känsla. Lekrummet var kanske det bästa alternativet, men då hade vi igen barn som lekte utanför dörren, vilket också var störande. Det mest optimala skulle vara ett lugnt och tyst rum som är passligt stort för att ca 10 elever, och tillräckligt rymligt så alla ryms och lägga ner sig. Samtidigt skulle det vara bra om det inte är ett lekrum eller klassrum, eftersom barnen då kopplar rummet till något annat. Detta är svårt att förverkliga, men vi anser att ett liknande utrymme skulle främja barnens beteende i Chilla.

Det kom upp i intervjuerna att materialet blev långtråkigt i längden, och det skulle ha varit bra med mer variation i övningarna. I eftisarna gjorde vi samma övningar två gånger i veckan, i sex veckors tid vilket ledde till att barnen tröttnade på övningarna. Vi vill dock poängtera att vi endast använde tre av Chilla materialets delar. Skulle vi ha använt alla övningar som finns i materialet hade det också blivit mer variation och mångsidighet under Chilla timme.

6.1 Sambandet mellan Chilla materialet och barnens beteende

På grund av att barnen i denna ålder har så varierande kroppsuppfattning borde man tillsammans med dem gå igenom de olika kroppsdelarna samt de största muskelgrupperna. På detta sätt skulle barnens uppfattning om kroppen bli bättre. Enligt oss kunde det fin-

nas mer allmän information om yoga, massage samt andning i Chilla häftet. Med hjälp av den informationen skulle ledarna få en bättre översikt av vad Chilla materialet baserar sig på. På det sättet skulle kanske barnens förståelse för övningarna öka, och de skulle ha lättare att utföra övningarna på rätt sätt. Vi anser att barnen skulle hålla sig lugnare och mer koncentrerade om de skulle ha mer förståelse för övningarna.

Vi håller med informanterna om att det borde finnas olika svårighetsgrader på alla övningar, speciellt i Yogan. Med olika svårighetsgrader skulle man kanske kunna minska på osäkerheten hos de barn som inte känner att de är tillräckligt bra för att utföra övningen rätt. Då skulle barnen bli mer säkra på sig själva, och känna att de klara av att utföra övningarna. På det sättet minskar man även risken för att barnen blir stressade, eftersom de kan känna att de inte lever upp till de krav som ställs (Ellneby 1999 s. 15-16). Det är bra att det i nuvarande materialet redan finns varierande svårighetsgrader på en del övningar, men vi anser att det kunde utvecklas vidare. Det vore viktigt att poängtera tydligare att barnen själva får välja i vilken grad de vill utföra övningen så det känns tryggest. Vi anser också att man kan minska på frustrationen hos barnen med hjälp av varierande svårighetsgrader på övningarna. En del barn blir lätt frustrerade om de inte klara av att utföra övningen. Det i sin tur stör koncentrationen både hos henne själv samt hos de andra barnen i gruppen. Om det skulle finnas fler nivåer på alla övningarna kunde barnen själva välja vilken nivå de vill utföra övningen på, och så kanske hållas mer koncentrerade på Chilla.

I resultaten kom det fram att barnen ansett att en del yoga övningar var tunga att utföra. Trots det tycker ledarna ändå att de övningarna var bra eftersom de sett utveckling. Enligt oss skall man hålla kvar de övningarna som är mer krävande och tyngre i Chilla materialet. Dessa både förbättrar muskelkonditionen samt balansen, och man kan enkelt jämföra hur barnen utfört övningarna i början jämfört med i slutet av perioden. Genom att utföra yoga övningar förbättrar barnen rörligheten i kroppens leder samt håller musklerna elastiska. Yoga stärker även ryggraden och musklerna i ryggen vilket förbättrar hållningen hos barnen. (Pegrum 2004 s. 10). Därför håller vi med om att det skall finnas en del mer ansträngande övningar i materialet. Då ryggraden stärks minskar även risken för ryggvärk samt axel- och nackvärk hos barnen.

Yogarörelser som fått namn från naturen eller djur upplevts positiva bland barn (Peck et al 2005 s. 415-422). Vi upplever att barnen varit livligare på grund av en del namn på övningarna i Yoga i djungeln, så som krigaren och kobran. Vi tror dock det krävs tid för barnen att bli vanare med namnen och inte reagera lika häftigt på dem. Men eftersom Chilla är gjort för barn och det skall vara intressant för dem upplever vi trots det att man skall hålla kvar dessa namn på övningarna. Man skulle även kunna utveckla namnen på resten av övningarna för att få dem att låta mer intressanta för barnen. Som informanterna tog upp borde rörelserna kallas för något annat än Yoga. Vi är helt av samma åsikt, eftersom det inte främjar hälsan att en del barn inte får delta på grund av till exempel religiösa skäl.

Lugn och jämn klassisk musik hjälper människor att slappna av. (Solin 1991 s. 64-65). Musiken har visat sig vara viktig i samband med avslappningsövningar. Vi anser att barnen påverkades positivt av musiken och att den hjälpte dem att känna sig lugna. Musiken hade en stor betydelse på hur barnen betedde sig under Chilla timmen. Skulle inte musiken ha varit en del av materialet tror vi att barnen inte hade varit lika avslappnade under Chilla. Den Chilla CD som tillhör materialet är en väldigt viktig del, men vi håller med informanterna om att den kunde utvecklas och göras mångsidigare.

Det visade sig att ögonlapparna var bra för barnen eftersom de hade en lugnande effekt. Barnen stängde ut allt annat och kunde koncentrera sig på känselsinnet. Enligt Ericsson (2008 s. 61) är koncentrationsförmågan svår att hantera som barn eftersom man lätt störs av utomstående ljud och rörelser. Därför har ögonlapparna varit till nytta eftersom de stänger ut synsinnet och hjälper barnen att fokusera på det väsentliga, att känna. Vi anser att ögonlapparna verkligen hade en positiv effekt, eftersom barnen inte kollade på de andra och blev distraherande. I yogan reagerade informanterna ofta på att barnen påverkades för mycket av varandra. Då ett barn var distraherat påverkade det resten av gruppen negativt. I massagen förekom detta inte eftersom ena av paret hela tiden hade ögonlapparna på.

Vi anser att planscher med bilder är en viktig del av materialet. Men i framtiden skulle det inte behöva stå på planscherna antalet strykningar barnen skall göra i kompismassagen. I häftet kan man dock hålla kvar det eftersom ledarna då kan se ungefär hur många

strykningar barnen skall göra. I början av Chilla projektet sade vi alltid hur många gånger barnen skulle stryka. Vi märkte dock mot slutet att det var onödigt och inte gav bra resultat, så efter det lät vi bli att säga antal strykningar. Detta fungerade bättre men på ett eftis fanns planscherna upphängda i Chilla rummet så det ledde ändå till att barnen ibland tjuvkikade antal strykningar därifrån. Vill man hålla kvar antalet strykningar på plaschen anser vi att den inte skall hänga i det rum man Chillar i.

Trots att bollmassagen var distraherande för en del av barnen håller vi med informanterna om att det var bra träning för handmotoriken. Vi anser att man borde ha förklarat bättre för barnen hur man skall använda bollen i massagen. Det vill säga att man ska försöka trycka bollen mot kompisens axlar och rygg, samtidigt som man rullar den. Många barn hade svårt att trycka på bollen och därför hade bollmassagen inte så stor effekt. Trots det tyckte barnen att bollmassagen var en av de roligaste delarna. På ryggen ligger känselcellerna dessutom ganska glest så det kan vara svårt att känna beröring där och därför är det extra viktigt att trycka med massagebollen. (Ellneby 2007 s. 21). I framtiden skulle man kanske kunna använda något annat föremål än en boll eftersom bollen så lätt rullar iväg om de tappar greppet. Det skulle kunna vara något som är roligt för barnen men som inte får dem att tappa koncentrationen. En ärtpåse skulle kunna vara ett bra föremål eftersom den är rolig, men rullar inte iväg så lätt. Eftersom ärtpåsen innehåller små kulor skulle de också fungera bra vid massage. För att göra det roligare skulle barnen kunna göra egna ärtpåsar till Chilla. I materialet skulle det kunna finnas instruktioner hur man tillverkar ärtpåsarna, lika som det finns för Chilla brillorna.

6.2 Metoddiskussion

Vi anser att vi har valt rätt metod eftersom en kvalitativ forskningsmetod innebär att antalet deltagare är få. (Jacobsen 2007 s. 120). I vår studie deltog fyra informanter och vi anser att det var lagom. Vi hade inte möjlighet till fler informanter eftersom det inte fanns fler eftis ledare som deltog i Chilla. Dessutom valde vi den kvalitativa forskningsmetoden för att vi skulle ha möjlighet att få djupare förståelse och information om Chilla. Vi tycker att vi med denna metod har fått den bästa möjliga informationen.

Alla fyra eftis ledare var frivilligt med i Chilla, och därför var de positivt inställda från början. Detta kan ha påverkat resultatet mot en mer positiv inriktning. Om någon av ledarna hade varit negativt inställda skulle resultatet möjligen ha sett annorlunda ut.

Eftersom vi var med under Chilla övningarna finns det en risk att informanterna tog för givet att vi visste vad de pratade om. Vi tror att detta kan ha påverkat resultatet, eftersom informanterna kanske lämnade bort en del fakta som de trodde vi var medvetna om. I en av intervjuerna kan resultatet även ha påverkats av att informanten blev avbruten ett par gånger under intervjun och då kanske tappade tråden.

På grund av att vi själva varit med om Chilla kan det påverka trovärdigheten eftersom det kan ifrågasättas om våra egna upplevelser har kommit med i analysen. Av etiska skäl har vi undvikit att ta med våra egna tankar och åsikter.

En till faktor som kan ha påverkat resultatet var att bandspelaren emellanåt var lite dåligt placerad, eller att det var störningar i ljudet. Detta innebär att vi på en del ställen inte hörde exakt vad informanterna sade. Då var våra anteckningar från intervjuerna till stor nytta.

6.3 Fortsatt forskning

Vi anser att det skulle vara intressant att ta reda på hur barnen upplever Chilla avslappningsövningarna. Denna studies resultat har baserats på ledarnas åsikter och tankar. Med andra ord vet vi inte hur barnen som deltog i Chilla skulle ha svarat och vi anser att det är ett stort bortfall. Barnen skulle förmodligen ha många tankar och idéer som är värdefulla för att utveckla Chilla.

En annan intressant synpunkt skulle vara att hålla Chilla under en längre period. Vi anser att Chilla perioden skulle kunna vara mycket längre än den vi hade på sex veckor. Om man skulle hålla på längre, i t.ex. ett helt år, skulle vi förmodligen kunna se större förändringar i barnens beteende. Då skulle även reliabiliteten och validiteten öka. Slutligen anser vi att det skulle vara mycket bra och intressant om man skulle kunna mäta

effekten av avslappningsövningarna. Denna studie gjordes på basen av subjektiva känslor och åsikter och därför kan resultaten vara varierande. Något tekniskt mätinstrument, t.ex. genom att mäta pulsen under en vanlig dag och under en Chilla dag, skulle ge värdefull information och dessutom öka validiteten.

6.4 Slutord

Vi anser att det har varit mycket intressant att göra denna studie. Både Chilla pilotstudien som praktik samt denna analys har varit givande och vi har lärt oss mycket nytt. Vi hoppas att detta arbete kan hjälpa Folkhälsan att utveckla verksamheten kring Chilla.

Vi tackar vår handledare i Arcada Cia Törnblom. Vi vill dessutom rikta ett stort tack till Folkhälsan och Mikaela Wiik som gav oss möjligheten att göra detta arbete.

KÄLLOR

Brobeck, Elisabeth, Marklund, Bertil, Haraldsson, Katarina, Berntsson, Leeni. 2007. Stress in children: how fifth-year pupils experience stress in everyday life, The Authors. *Journal compilation, Nordic College of Caring Science*, s. 3-9.

Courtney, Anita. 2005. Teaching Relaxation Skills in Physical Education, *Active Healthy Lifestyles*, s. 34-35

Ellneby, Ylva. 2007. *Barns rätt att utvecklas*, Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, 196 s.

Ellneby, Ylva. 1999. *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*, Falköping: Elander Gummessons, 206 s.

Ericsson, Ingegerd. 2008. *Rör dig – lär dig motorik och inläring*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 190 s.

Fichtel, Åsa, Carlsson, Jane, Larsson, Bo. 2009, *Migrän och spänningshuvudvärk hos barn och tonåringar*, Larsson, Bo (red.) Lund: Studentlitteratus AB, 145 s.

Om oss, Folkhälsan. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/startside/Om-oss/> Hämtad 20.3.2012.

Gilchrist, Mollie & Stapley, Jacqueline. 2008. A journey of self – discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emotional and behavioural difficulties attending primary schools, *European Journal of Special Needs Education*, vol 23, nr 4, s. 404 – 412.

Jacobsen, Dag Inngvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och social arbete*, Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.

Khilnani, Sonya, Field, Tiffany, Hernandez-Reif Maria, Schanberg, Saul. 2003. Massage therapy improves mood and behavior of students with attention-deficit/hyperactivity disorder, *Adolescence*, vol 38, nr 153.

Kostenius, Catrine & Öhrling, Kerstin. 2008, Being Relaxed and Powerful : Children's Lived Experiences of Coping with Stress, *Children and Society*, vol 23, s. 203 – 213.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur AB, 370 s.

Larsson, Bo, Carlsson, Jane, Fichtel, Åsa, Melin, Lennart. 2005, Relaxation Treatment of Adolescent Headache Sufferers: Results From a *School-Based Replication Series*, s. 692-704.

- Larsson, Bo. 2009, *Migrän och spänningshuvudvärk hos barn och tonåringar*, Larsson, Bo (red.) Lund: Studentlitteratus AB, 145 s.
- Laurell, Katarina. 2009, *Migrän och spänningshuvudvärk hos barn och tonåringar*, Larsson, Bo (red.) Lund: Studentlitteratus AB, 145 s.
- Lohaus, Arnold, Klein-Hessling, Vögele, Claus, Kuhn-Henninghausen, Christiane. 2001. Psychophysiological effects of relaxation training in children, *British Journal of Health Psychology* (2001), nr 6, s. 197-206.
- Lohaus, Arnold, Klein-Hessling, Johannes. 2002. Relaxation in Children: Effects of extended and intensified training, *Psychology and Health* (2003), vol 18, nr 2, s. 237-249.
- Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovaskinen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi, Laatikainen, Tiina. 2010, *Lasten terveys, LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehittymisestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä*, nr 2, s. 77-88.
- Nilsson, Ulrica. 2008. Soothing music can increase oxytocin levels during bed rest after open-heart surgery: a randomized control trial, *Journal of Clinical Nursing* (2009), vol 18, s. 2153-2169.
- Norlander, Torsten, Moås, Leif, Archer, Trevor. 2002. Noise and Stress in Primary and Secondary School Children: Noise Reduction and Increased Concentration Ability Through a Short but Regular Exercise and Relaxation Program, *School Effectiveness and School Improvement* (2005), vol 16, nr 1, s. 91-99.
- Peck, Heather L. et al. 2005, Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems, *School Psychology Review*, vol 34, nr 3, s. 415 – 424.
- Pegrum, Juliet. 2004, *Yoga för barn, böj vrid och ha kul*, Västerljung: Valentin Förlag AB, 128 s.
- Rudberg, Birgitta. 2001, *Aktiv avspänning*, Bokförlaget Natur och Kultur, 301 s.
- Santangelo White, Laura. 2009, Yoga for Children, *Pediatric Nursing*, nr 5, s. 277 – 295.
- Serrander, Elisabeth. 2003, *Yoga – att komma till ro*, Fält & Hässler, 202 s.
- Shivapremananda, Swami. 1997, *Yoga mot stress*, London: Gaia Books Limited, 143 s.
- Silva M.T., Louisa, Cignoli, Anita, Warren, Roxanne, Budden, Sarojini, Skowron-Gooch, Annette. 2007. Improvement in Sensory Impairment and Social Interaction in Young Children with Autism Following Treatment with an Original Qigong Massage Methodology, *The American Journal of Chinese Medicine* (2007), vol 35, nr 3, s. 393-406.

Solin, Elisabeth. 1991. *Avspänd & koncentrerad*, Falköping: Gummessons Tryckeri AB, 72 s.

Söderström, Marie. 2009, *Vila, om den sköna konsten att varva ner*, Bonnier existens, 187 s.

Uvnäs Moberg, Kerstin. 2000. *Lugn och beröring – Oxytocinets läkande verkan I kroppen*, Borås: Natur och Kultur, 216 s.

Von Knorring, Anne-Liis, Söderberg, Anna, Austin, Lena, Uvnäs-Moberg, Kerstin. 2008. Massage decreases aggression in preschool children: a long term study, *Acta Pædiatrica Promoting Child Health*, nr 97, s. 1265-1269.

BILAGA 1

Utförande av examensarbete kring Folkhälsans Chilla material

Hej bästa ledare i eftermiddagsverksamheten

Vi är två idrottsinstruktörstuderande från Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola och vi gör vårt examensarbete för Folkhälsans förbund. Folkhälsan har år 2010 producerat ett Chilla avslappningsprogram som vi kommer att göra en pilotstudie på.

Avslappningsmaterialet Chilla består sammanlagt av sju olika övningar men i pilotstudien kommer vi endast att prova tre av delarna; andning, yoga och kompismassage. Testperioden äger rum i september och oktober och vi kommer att hålla avslappningsövningarna två dagar i veckan per eftis. Övningarna pågår i 6 veckors tid mellan 19.9–28.10.2011. Vi önskar få ihop en grupp på ca 10 barn samt ett passligt stort utrymme där barnen ryms att ligga ner, eftersom en del av övningarna görs på golvet. I slutet av testperioden kommer vi att göra en utvärdering av avslappningsprogrammet i form av intervju med två ledare per eftis. I intervjun använder vi en bandspelare som hjälpmedel för att senare ha tillgång till allt material.

Vi kommer att förse ert eftis och barnen med allt material som behövs; Chilla häften och planscher samt bollar för kompismassagen. Som ledare i eftiset förväntar vi oss att du är villig och positivt inställd till Chilla projektet samt kan samarbeta i frågor som berör ert eftis, t.ex. utrymmen, tidtabeller och gruppernas storlek.

Vi kommer att prova Chilla avslappningsövningarna på tre olika eftisar i huvudstadsregionen. Dessa eftisar är Arabiastrandens eftis, Åshöjdens eftis samt Fritids i Mårtensdal. Meningen är att även andra eftisar i fortsättningen kommer att ha nytta av materialet.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt, men för forskningens kvalitet hoppas vi att så många som möjligt deltar. Vi kommer att kontakta er nästa onsdag 1.6 då ni kan anmäla ert intresse. Alla svar kommer att behandlas konfidentiellt så att ingens identitet kan urskiljas!

Detta examensarbets handledare är Cia Törnblom och vår handledare på Folkhälsans förbund är Mikaela Wiik. Om ni har frågor så vänligen kontakta oss antingen per telefon eller per e-post.

Vi hoppas att du vill ställa upp och göra vårt examensarbete möjligt!

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning

Elin Ekholm

Tfn: 040 7636350

E-post: elin.ekholm@arcada.fi

Andrea Sångbom

Tfn: 050 5940705

E-post: andrea.sagbom@arcada.fi

Cia Törnblom

E-post: cia.tornblom@arcada.fi

Mikaela Wiik

E-post: mikaela.wiik@folkhalsan.fi

Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola

Avdelning för hälsa och välfärd

Idrott och hälsopromotion

Examensarbete

BILAGA 2

Intervjuguide

Hurdana känslor/tankar väcker Chilla hos er?

Hur anser du (ledarna) att barnen upplevt yoga övningarna?

Hur anser du (ledarna) att barnen upplevt massage övningarna?

Hur anser du att barnen upplevt andningsövningen?(ballongen)

Hur upplever du att barnen varit inställda till avslappningsövningarna?

Negativa?(beskriv ett tillfälle)

Positiva?(beskriv ett tillfälle)

Hur upplever du själv avslappningsövningar?(vilken erfarenhet har du?)

På vilket sätt upplever du att barnen har tagit emot övningarna?(var det skillnad på dagarna?)

Vilka skillnader ser du på barnens beteenden jämfört med vad de var före övningarna?(hela Chilla perioden och dag för dag)

Har barnen ändrat sitt beteende mot ledarna?(hur?)

Har barnen ändrat sitt beteende mot andra barn?(hur?)

Vilken betydelse upplever du att musiken haft för barnens beteende?

Övriga kommentarer angående övningarna?

Vad tycker ni om Folkhälsans chilla material? (Verkade övningarna lämpliga för barnen, lätta/ svåra, korta/långa?)

Är Chilla materialet lätt att använda och förstå? (Skulle det vara lättare att använda i någon annan form än häftet? Stödde planscherna inläringen, musiken?)

Hur kunde chilla materialet utvecklas för framtiden enligt er? (Har ni tänkt använda det i fortsättningen, hur ofta, när, med vem?)

Vad tycker ni allmänt om avslappnings övningar för barn? (Tror ni att avslappningsövningar har en positiv effekt på barn? Är de mottagliga för dessa övningar?)

Hur tycker ni att man borde fortsätta med övningar i detta slag i fortsättning? (Skulle det fungera)

BILAGA 3

Chilla övningarna

Yoga

”Yoga i djungeln” är en serie på 9 olika yogaövningar för barn som Folkhälsan har satt ihop i Chilla materialet. De olika rörelserna har fått sina namn efter djur, växter eller föremål vilket kommer från yogans historia eftersom man redan då inspirerades av naturen och de djur som finns där. Vid de olika rörelserna skall barnen kunna koppla ihop övningen med namnet på rörelsen, som till exempel vid ”Den vajande palmen” skall barnen kunna föreställa sig att de är en palm som vajar i vinden. Dessa övningar skall försöka få barnen att lättare kunna sitta stilla och göra dem mer pigga och alerta. Då vi utövar dessa rörelser kommer vi att spela musik från Folkhälsans egna CD - skiva som är bifogad till materialet.

Då barnen har lärt sig de olika övningarna kan man ta med ”yogasagan” då de kan bättre öva sin visualiseringsförmåga eftersom de olika rörelserna sätts in i saga där barnen skall föreställa sig att de är olika djur eller växter. Då kan man också ta med andningsövningar som lär barnen hur de harmoniskt kan andas i samband med övningarna, vilket kan ge en känsla av lugn.

1. Bergställning (grundställning)
2. Trädet
3. Palmen
4. Den vajande palmen
5. Stolen
6. Krigaren
7. Fjärilen
8. Kobran
9. Båten

Kompismassage

Kompismassagen kallas för ”Jag chillar dig” och till den är det tänkt att det spelas lugn bakgrundsmusik i klassrummet. Vi använder oss av Folkhälsans färdiga CD-skiva.

Kompismassagen görs sittande i en bekväm ställning på antingen golvet eller på en stol. Massagen är indelad i tre större delar; nackmassage, hand massage och massage med boll.

Innan vi börjar med kompismassagen delar vi in barnen i par och uppmanar dem efter det att först fråga kompisen om lov att massera. Därefter berättar vi att rörelserna görs lugnt eftersom det då är skönast för den som blir masserad. Man ska använda lagom stora och kraftiga rörelser eftersom det annars kan göra ont eller kittlas. Fråga efteråt din kompis hur det kändes.

Nackmassage

1. Stryk med handflatan över kompisens nacke ut mot axlarna 10 gånger i lugn takt
2. Rulla dina knogar från lillfinger mot pekfinger över kompisens axlar 10 gånger i lugn takt.
3. Ta i musklerna med båda händerna från nacken till ena sidans axel och vidare utmed armen till handleden. Upprepa en gång och gå sedan över till den andra sidan.
4. Gör strykningarna i övning 1 på nytt.

Handmassage

1. Håll i din kompis hand och stryk utåt med tummarna på handryggen 10 gånger.
2. Tryck med dina tummar på olika ställen i din kompis handflata 10 gånger.
3. Dra kraftigt med din tumme mellan kompisens tumme och pekfinger så att rörelsen går från handleden utåt 10 gånger.
4. Massera varje finger från knogen till fingerspetsen.

Massage med boll

Massera din kompis med en boll i ca två minuter. Undvik att massera ryggraden.

1. För bollen varsamt över nacke och axlar.
2. Rulla bollen över axlar och armar
3. Rulla bollen längs med ryggen upp och ner.

BILAGA 4

Chilla planscher

YOGA

I djungeln

Yogas historia går flera tusen år tillbaka till Indien. De som då utövade yoga inspirerades av naturen och djuren runt omkring dem. Det här får ni bekanta er med i följande övningar genom att prova på några yogaställningar (asanas). Att andas rätt är en viktig del av yogan. I början när ni gör övningarna kan ni fokusera enbart på rörelserna, men när rörelserna blir bekanta är det bra om ni hittar en lugn och harmonisk in- och utandning som känns bra för er.



Trädet



Palmen



Den vajande palmen



Stolen



Krigaren



Fjärilen



Kobran



Båten

KOMPISMASSAGE

Jag chillar dig

Innan du börjar massera är det viktigt att först fråga kompisen om lov. Gör rörelserna lugnt – då känns det behagligt för den som blir masserad. Använd lagom kraftiga och stora rörelser – annars kan det källa eller göra ont. Det viktigaste när du masserar är inte att göra helt rätt – utan att ge en skön stund. Fråga din kompis hur det känns.



Nackmassage med händerna

1. Stryk med handflatan över kompisens nacke ut mot axlarna 10 gånger i lugn takt.

2. Rulla dina knogar från lillfinger mot pekfinger över kompisens axlar 10 gånger i lugn takt.

3. Ta i musklerna med båda händerna från nacken till axelns axel och vidare utmed armen till handleden. Upprepa en gång och gå sedan över till den andra sidan.



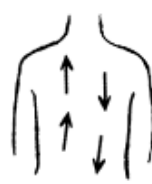
Handmassage

1. Håll i dinkompis hand och stryk utåt med tummarna på handryggen 10 gånger.

2. Tryck med dina tummar på olika ställen i dinkompis handflata 10 gånger.

3. Dra kraftigt med din tumme mellan kompisens tumme och pekfinger så att rörelsen går från handleden utåt 10 gånger.

4. Massera varje finger från knogen till fingerspetsen.



Massage med boll

Massera din kompis med en boll ca två minuter. Undvik att massera ryggraden.

1. För bollen varsemt över nacke och axlar.

2. Rulla bollen över axlar och armar.

3. Rulla bollen länge med ryggen upp och ner.